
ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ

# ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

( ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ )

ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ



**ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ** (ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ)—ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ, ପ୍ରକାଶକ : ସହଦେବ ପ୍ରଧାନ, ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍‌ସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ, ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ-୭୫୩୦୦୨, ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : ୧୯୯୦, ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାଶ : ୧୯୯୫, ପ୍ରଚ୍ଛଦ : ଅସିତ୍ ମୁଖାର୍ଜି, ମୁଦ୍ରଣ : କାଳିଆ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ, ଗଙ୍ଗାମନ୍ଦିର, କଟକ-୨ ।



**KHADYA-O-SWASTHYA** (Second Part) - Dr. Jogamaya Pattnaik, Publisher : Sahadev Pradhan, Friends' Publishers, Binodbehari, Cuttack-753002, Orissa (India), First Edition : 1990, Second Edition : 1995, Cover Design : Asit Mukherjee, Printed at : Kalia Printers, Gangamandir, Cuttack-2

Price : **Rs 28.**

ISBN—81-7401-092-0

# ଉପକ୍ରମଣିକା

ପରିବେଶ ଓ ପ୍ରକୃତି ଆମକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିଅଛି । ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏପରି ଏକ ସନ୍ଧିକ୍ଷଣ ବେଳାରେ ପହଞ୍ଚିଯାଇଛୁ ଯେ ସମସ୍ତେ ଅଣ-ନିଃଶ୍ବାସୀ ହେବା ଉପରେ । ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧର ବିନା ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶରେ ବ୍ୟବହାର ବର୍ତ୍ତମାନ ଅସଂଖ୍ୟ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା କଲାଣି । ତା'ପରେ ଔଷଧପତ୍ରର ବ୍ୟବହାର ସାଧାରଣ ଜଳଖିଆ ମୁଢ଼ି, ଉଖୁଡ଼ା ପରି ହେବାକୁ ବସିଲାଣି । ତେଣୁ ବେଳୁ ହୋଇବା ସାବଧାନ । ସବୁବେଳେ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ହେବା ଦରକାର ।

ଭାରତ ଆମର ମୁନି ଋଷିଙ୍କ ରାଜ୍ୟ । ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ଆମେ ବଢ଼ିଛୁ । ଗଛ, ଲତା ଆମର ଜୀବନ—ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇ ଆମକୁ ଅନେକ ରୋଗରୁ ବଞ୍ଚାଏ । ଆମର ସହଜଲଭ୍ୟ ବାଡ଼ିବଗିଚାର ଫଳ, ପନିପରିବା, ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ମଞ୍ଜି ଆମକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଦେଇ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ସୁସ୍ଥ ଶରୀରର ପ୍ରଧାନ ପଦାର୍ଥ । ଗ୍ରେଣ୍ଟ ଛୁଆଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନେଇ ଏ ପୁସ୍ତକଟି ଲେଖୁଛି—ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ବହିଟି ଲେଖିସାରିବା ପରେ ମୋର ବହୁ ଶୁଭେଚ୍ଛୁ, ବନ୍ଧୁ, ପାଠକ-ପାଠିକା ଅନ୍ୟ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଲେଖିବା ପାଇଁ ବହୁ ଚିଠିପତ୍ର ଦେଇ ଅନୁରୋଧ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରଥମ ବହିଟିର ଅଗଣିତ ପାଠକ, ଗୃହବଧୂମାନେ ଉପକୃତ ହୋଇଛନ୍ତି ଜାଣି ସେଇ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଭୂତି ପୁରାତନ ପୁସ୍ତକ, ପତ୍ରପତ୍ରିକାରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଦ୍ୱିତୀୟ ପୁସ୍ତକଟି ମୋର ପ୍ରିୟ ପାଠକ-ପାଠିକାଙ୍କ ହାତରେ ଦେଲି । ଆଶା

କରେ ଏ ପୁସ୍ତକଟି ସେମାନଙ୍କର ଘରୋଇ ଚକସ୍ରା ଟିପ୍ପଣୀ ପର କାମ ଦେବ ।

ଏ ବହିଟି ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସହଦେବ ପ୍ରଧାନ ଓ ତାଙ୍କର ପୁତ୍ର ଶ୍ରୀ ହିମାଂଶୁ ପ୍ରଧାନ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାରୁ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କୃତଜ୍ଞ । ମୋ ଦେଶବାସୀଙ୍କ ଉପକାର ପାଇଁ ମୋର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ଉଦ୍ୟମ ଚାଲୁ ରଖିବା ପାଇଁ ମୋର ଆରାଧ୍ୟ ଦେବତା ଶ୍ରୀଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପାଖରେ ମାଗୁଣି ।

ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ



# ସୂଚୀପତ୍ର

| ବିଷୟ | ପୃଷ୍ଠା |
| --- | --- |




# ତୁଳସୀ

ତୁଳସୀ ଦୁଇ ପତ୍ରରୁ ବାସେ, ଏ କଥା ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ । ହିନ୍ଦୁ ସଂସ୍କୃତିର ପବିତ୍ର ଗଛ ତୁଳସୀ । କେଉଁ ଯୁଗରୁ କେତେ ଇତିହାସ, ପୌରାଣିକ ତଥ୍ୟ ତା ଭିତରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଆମେ ଗଛଟିକୁ ମା'ପରି ପୂଜା କରି ଆସୁଛୁ । ଆଧୁନିକର ଛାପ ଦେହରେ ଯେତେ ମାଡିଲେ ମଧ୍ୟ ତୁଳସୀର ମୂଲ୍ୟ ଠିକ୍ ରହିଛି । ତୁଳସୀ ସିନା ଗୋଟିଆ ଗଛଟିଏ, କିନ୍ତୁ ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରତିମୂର୍ତ୍ତି ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ସରସ୍ୱତୀଙ୍କର । ଧନ, ବିଦ୍ୟା, ଜ୍ଞାନର ସମନ୍ୱୟ ଏଇଠି । ଏହା ଉପରେ ଅନେକ ଇତିହାସ, ଧର୍ମତତ୍ତ୍ୱର ସୃଷ୍ଟି । ତେବେ ବୃନ୍ଦାଙ୍କର ତପସ୍ୟାରେ ସ୍ୱୟଂ ଭଗବାନ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ତାଙ୍କୁ ଏଇ ବୃକ୍ଷ ରୂପରେ ପୂଜା ପାଇବାର ବର ଦେଲେ ।

ଭାରତବର୍ଷରେ ଯେତେ ଭାଷା ଅଛି, ସବୁ ଭାଷାରେ ସେଇ ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ତୁଳସୀ ଗଛର ନାଁ । ବୈଦିକ ଯୁଗରୁ ଗଛର ମାହାତ୍ମ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୂଜା ହୋଇ ଆସୁଛି । ତୁଳସୀ ଚଉରା ହିନ୍ଦୁ ସଂସ୍କୃତିର ପ୍ରତୀକ । ଯେମିତି ତୁଳସୀମାଳାଟିଏ ପିନ୍ଧିଦେଲେ ଦେହରେ ପବିତ୍ରତା ପ୍ରବେଶ କରେ ସେମିତି ଚଉରାଟିଏ ଥିଲେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସତ୍ତା ମିଳେ । ଘରେ ପଛେ ଅଗଣାଟିଏ ନଥାଉ, ପାଦେ ଜାଗା ନଥାଉ, ତଥାପି ଛାତ ଉପରେ ହେଉ ବା ପିଣ୍ଡା ଉପରେ ହେଉ, ଠାକୁରଘର ପାଖରେ ବା ଗାଁ ଦାଣ୍ଡରେ ତୁଳସୀ ଗଛଟିଏ ଚଉରା, କୁଣ୍ଡ, ବା କୁଣ୍ଡଆରେ ଶୋଭା ପାଉଥିବ । ଭଲ ମଣିଷଟିଏ ଦେଖିଲେ ଆମେ କହୁ ତୁଳସୀଟିଏ, ପୂରା ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ, ଶାନ୍ତ । ଆମେ ତୁଳସୀ ଗଛଠାରୁ ଅଶେଷ ଉପକାର ପାଉଥିବା ଯୋଗୁଁ ମା' ପରି ମଣି ପୂଜାକରୁ । ସକାଳୁ ତୁଳସୀ ଚଉରା ମୂଳରେ ଗାଧୋଇ ପାଣି ମୁନ୍ଦାଏ ଦେଇ ମୁଣ୍ଡିଆଟିଏ ମାରୁ । ସେମିତି ସଞ୍ଜରେ ସଞ୍ଜବତୀ, ହୁଏତ ଔଷଧାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୂଜା କରୁ, ପତ୍ର ଠାକୁରଙ୍କୁ ନୈବେଦ୍ୟ ଦେଇ ଖାଉ । ତୁଳସୀର ଶ୍ରଦ୍ଧାନାମ ବିଷ୍ଣୁପ୍ରିୟା, ବୃନ୍ଦାବତୀ ପ୍ରଭୃତି ।

ତୁଳସୀ ଗଛର ହାଓ୍ୱାରେ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପରିଷ୍କାର କରେ । ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣକାରକ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟସାର କ, ଖ, ଗ ରହିଛି ଏବଂ ଏହା ବ୍ୟଥାହର ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, କଫ ନାଶକ ଦ୍ରବ୍ୟ ରହିଛି । କଡ଼ା, କଷା, ସ୍ୱାଦବିଶିଷ୍ଟ ଏବଂ କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ । ଏଥିରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଏନ୍‌ଜାଇମ ରହିଛି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ କ ବାୟୁଦୋଷ ନାଶ କରେ, ହଜମ-ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ତୁଳସୀ ପତ୍ର କେଉଁ ରୋଗରେ ନ ଲାଗେ ଏମିତି ନାହିଁ । କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି, ପିତ୍ତଦୋଷ, କଫ, କ୍ରିମି, ପରିସ୍ରା କଷ୍ଟ, ମୂତ୍ରଥଳି ଓ ବୃକକ୍ ଶୋଧିକରଣ କରିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗ ପାଇଁ ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି । ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ଓ ଜୀବାଙ୍ଗର ଶକ୍ତିଦାୟକ ଔଷଧ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଖିଆଯାଏ । ତମ୍ବା ପାତ୍ରରେ ଚନ୍ଦନ ପାଣିରେ ପଡ଼ିଥିବା ତୁଳସୀପତ୍ର ବେଶ୍ ରୋଗନାଶକ । ଆଜିକାଲି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ସକାଳୁ ତୁଳସୀପତ୍ର ରସ ଏକ ଚାମଚ ଓ ମହୁ ଏକ ଚାମଚ ଏକତ୍ର ମିଶେଇ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇଲେ ସ୍ମୃତି-ଶକ୍ତି ଠିକ୍ ରହେ ଏବଂ ବର୍ଦ୍ଧିତ ବୟସର ଭୁଲାମନ ସଜାଡ଼ି ହୋଇଯାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଫଳ ପାଇବା ପାଇଁ ସ୍ୱିତମତ ଔଷଧ ରୂପେ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଚଟକା ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ଧୋଇ ଚୋବେଇ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଗିଲାସେ ପାଣିରେ ଚାମୁଚିଏ ତୁଳସୀ ରସ ମିଶେଇ ପିଇଲେ ସ୍ନାୟୁ ସତେଜ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାକୁ ପ୍ରାଣଧାରକ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନି । ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ, ଅଦାରସ, ମହୁ ଏକତ୍ର ଫେଣ୍ଟି ସକାଳୁ ଚାମୁଚିଏ ଖାଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର, ଭୂତାଣୁ-ଜନିତ ଜ୍ୱର, ଶ୍ୱାସରୋଗ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର, ମିଶ୍ରି, ୨ଟି ତେଜପତ୍ର, ଲବଙ୍ଗ ୪ଟି ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ ଉଷୁମ ଉଷୁମ ପିଇଲେ କାଶ, ଛଣ୍ଡି ଦରଜ, ଗଳା ବସିବା ପ୍ରଭୃତି କମିଯାଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର, ବେଲପତ୍ର ଏକତ୍ର ବାଟି ଖାଇଲେ ପେଟ ଗୋଳମାଳ, ବଦହଜମ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର, ପୋଦନା ପତ୍ର, ଧଣିଆ ପତ୍ର, ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ର ଏକାଠି ବାଟି ଛଣାରେ ଛାଣି ଖାଇଲେ ହଜମଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚର୍ମ-ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ରର ରସ ଗୁ' ସହିତ ମିଶେଇ ଖାଇଲେ ଅନୁରୂପ ଫଳ ମିଳେ ।

ଗାଜର, ବିଟ୍, ବନ୍ଧାକୋବି, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ରସ ସହିତ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ମିଶେଇ ଖିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

ଗାଜର ରସ ସହିତ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ରସ ମିଶେଇ ପିଇଲେ ଆଖିର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ । ଅନ୍ଧାରକଣା ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ।

ଅଟା ଚକଟା ସହିତ ମିଶେଇ ରୁଟି କରାଯାଏ । ସେହିପରି ବଣ ଚାଉଳ ବଟା ଆଣ ସହିତ ମିଶେଇ ପିଠା କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ଏତେ ଭୟ ଓ ଭକ୍ତି କରୁ ଯେ ଏଇ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ଅଇଁଠା ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ତୁଳସୀ ପତ୍ର ପାଦରେ ବାଜିଗଲେ ଆମେ ଭୟ କରୁ ଏବଂ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ୁ । କେତେଥର ହାତ ଭୁଲିଁ ଛୁଆଁଇ ମୁଣ୍ଡରେ ମାରୁ ତାର ଇୟତ୍ତା ନାହିଁ । ଔଷଧାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ, ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଔଷଧ ରୂପେ ଆମେ ତୁଳସୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ବାଟି ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ ପିଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର, ଦେହ-ହାତ ଘୋଳାବନ୍ଧା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କମେ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ଚୁଣ୍ଠ, ସାମାନ୍ୟ ଗୁଡ଼ ଦେଇ ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ ପିଇଲେ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଏହା ସହିତ ଦୁଧ ମିଶେଇ ମଧ୍ୟ ପିଆ-ଯାଇପାରେ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଛେଚୁ, ଜିରା, ଅଦାବଟା ଏକତ୍ର ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ ଦୁଧ ଦେଇ ପିଇଲେ ସବୁବେଳେ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ହେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ତାଳମିଶ୍ରୀ ବଟା, ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଛେଚୁ ଓ ଗୁଡ଼ ଏକତ୍ର ଫୁଟେଇ ଗୁ' ପରି ପିଇଲେ ହଜମଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ।

ପୋଦିନା ପତ୍ର, ତୁଳସୀ ପତ୍ର, ଗୁଡ଼ ଏକତ୍ର ଫୁଟେଇ ଗୁ' କରି ପିଇଲେ ପେଟପମ୍ପା, ବଦହଜମ ପ୍ରଭୃତି କମେ ।

ତୁଳସୀ ବଟାକୁ ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ ପିଇଲେ ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର କମେ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର, କସ୍‌ମିସ୍, ଖଜୁରି ଏକତ୍ର ଛେଚି ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ ପିଇଲେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ଏବଂ ରକ୍ତହୀନତା କମାଏ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ବଟା ଓ ଚନ୍ଦନ ମିଶେଇ ଖାଇଲେ ଚର୍ମରୋଗ ପାଇଁ ଭଲ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଓ ଲୁଣ ଏକତ୍ର ମକଚି ପାଦୁ ପ୍ରଭୃତିରେ ଲଗେଇଲେ କୁଣ୍ଡିଆ କମେ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ରକୁ ଶୁଖେଇ କତ୍ଥା ଚନ୍ଦନଗୁଣ୍ଡ ମିଶେଇ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର ରହେ ଏବଂ ଦାନ୍ତର ବହୁତ ରୋଗ କମାଏ । ଏପରିକି ମାଢ଼ି ଫୁଲା, ଦାନ୍ତମୂଳ ବିନ୍ଧା ପ୍ରଭୃତି କମେ । ଅନେକ ସମୟରେ ସୋରିଷତେଲ ଓ ତୁଳସୀ ଗୁଣ୍ଡ ଏକାଠି କରି ପେଷ୍ଟ ପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଏଥିରେ ଦାନ୍ତମୂଳ ବିନ୍ଧା, ପାଇରିଆ ପ୍ରଭୃତି କମେ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ର ବଟା, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଏକାଠି ମିଶେଇ ଘା ପ୍ରଭୃତିରେ ଲଗେଇଲେ ଘା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକାରେ ତୁଳସୀର ନାଁ ହେଲା ମଶା ଗଛ । ତୁଳସୀ ଗଛରୁ ଏକପ୍ରକାର ବାଷ୍ପ ବାହାରେ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଡକୁଣି, ମଶା, ମାଛି ଆସିପାରନ୍ତିନି । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଘରେ ତୁଳସୀ ଗଛ ବେଶୀ, ସେଠାରେ

ମଶା, ମାଛିଙ୍କ ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ନଥାଏ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ, ସେଇ ବାସ୍ନ ଯୋଗୁ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପରିଷ୍କାର ରହେ । ତୁଳସୀ ବଣରେ ସାପ ଦେଖା-ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରିକି ସାଧାରଣ ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ କମ୍ ଦେଖାଯାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ତୁଳସୀ ବିଶୋଧକ ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧ ଭଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ତୁଳସୀ ମଞ୍ଜିର କରାମତି କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ତୁଳସୀ ମଞ୍ଜି, ଜୁଆଣି, ଗୋଲମରିଚ ଏକାଠି ଚୂର ଗୁଡ଼ ମିଶେଇ ଖାଇଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ତୁଳସୀ ମଞ୍ଜିର ତେଲ କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି, ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍ ପାଇଁ ଭଲ । କଳା ତୁଳସୀପତ୍ର ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଖାଇବାଠାରୁ ଦେହରେ ଲଗେଇବା ଯାଏ କାମରେ ଆସେ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ।

ତୁଳସୀ ପତ୍ରରେ ବେଶ୍ ଶକ୍ତିଦାୟକ ପାନୀୟ ତିଆରି ହୁଏ । ଗ୍ଲାସ୍ କେଟଲିରେ ଫୁଟାପାଣି ରଖି ତା ଭିତରେ କିଛି ତୁଳସୀ ପତ୍ର ପକେଇ ରଖିବେ । ଏହା ସହିତ ଲେମନ ଗ୍ରାସ, ପୋଦିନା ପତ୍ର, ଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶେଇ ପିଇଲେ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ବଢ଼େ । ଏହା ସହିତ ମହୁ ଓ ଅଦାରସ ମଧ୍ୟ ମିଶାଯାଇପାରେ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଏଇ ଚା'ରୁ କପେ ପିଇଲେ ଭୋକ ବଢ଼େ ଏବଂ ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଭଲ ହୁଏ । ଚା' ସହିତ ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଓ ଅଦାରସ ଦେଇ ଚା' ତିଆରି କରି ଖିଆଯାଇପାରେ । ଖାଲି ଯେ ଧର୍ମ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ତୁଳସୀ ଗଛ ପୂଜା କରୁଥିଲେ ତା ନୁହେଁ, ଏହାର ଶରୀର ପାଇଁ ଉପାଦେୟତା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ।

ଏତିକି ଟିକି ବୃନ୍ଦାଳିଆ ଗଛଟିଏ । ମଞ୍ଜି ବିଞ୍ଚିଦେଲେ ଛଉପରି ଗୁଡ଼ିଆଡ଼େ ଉଠିଯିବ । କିନ୍ତୁ କରାମତି କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ସେଇଥିପାଇଁ ହିନ୍ଦୁ ରମଣୀ ସକାଳ ସଞ୍ଜରେ ବତୀଟିଏ ଦେଇ ଓଳଗି ହୁଏ । ତେବେ ଆମ ଘରର ବଇଦ ତୁଳସୀ ଗଛକୁ ପୂଜା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବାଡ଼ି-ବଗିଚା ଓ ଘର ଭିତରେ, ବାହାରେ ନ ରଖିବା କାହିଁକି ?



# ପୋଦିନା ପତ୍ର

ପୋଦିନା ପତ୍ର ଆମର ନିତ୍ୟବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପରିବା ଡାଲିର ସ୍ୱାଦପୂର୍ଣ୍ଣ, ମୁଖରୋଚକ, ସୁସ୍ୱାଦୁ ପତ୍ର । ଅଧିକାଂଶ ତରକାରୀରେ, ଖ୍ଟାରେ, ଡାଲିରେ ଏବଂ ଭାତରେ ଏହାର ବହୁଳ ପ୍ରଚଳନ । ସବୁଠାରୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ଉପାଦେୟ ହେଲା ତେନ୍ତୁଳି, ପୋଦିନା ଚଟଣି । ଯାହା କହନ୍ତି ଅରୁଚି ଛଡ଼ାଏ । ଏହା ଅନେକ ସାଲାଡ଼ରେ ପ୍ରାୟ ପଡ଼ିଥାଏ । କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ, ଲୁଣ ସହିତରେ ପୋଦିନା ପତ୍ର ବଟା ମିଶି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ପାନୀୟ ହୁଏ । ଦହି, ଲୁଣ ଓ ପୋଦିନା ଚଟଣି ସହିତ ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଉପାଦେୟ ପାନୀୟ । ତେବେ ମୁଖରୋଚକ ପାଇଁ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ଏହାର ଯେ ଅସୀମ ଗୁଣ, ସେଇଟା ହୁଏତ ଆମ ଭିତରୁ ଅନେକେ ଜାଣି ନଥିବେ ।

## ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ପୋଦିନାରେ

ଶକ୍ତି—୪୮ କାଲୋରି
ପୁଷ୍ଟିସାର—୪.୮ ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୨୦୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୧.୫୬ ମି: ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—୧୬୨୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍
ଥିଆମିନ୍—୦.୦୫ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୨୬ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୧ ମି: ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି —୨୭ ମି: ଗ୍ରା:

ଅନେକ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ଆମ ପରି ଇଆଡ଼ୁ ସିଆଡ଼ୁ ମେଞ୍ଚାଏ ନ ଖାଇ ରୁଟି, ପାଉଁରୁଟି, ଇଡ଼ଲି, ଚକୁଳି ବା ଭାତ ସାଥିରେ ୨ ଚାମଚ ପୋଦିନା ଚଟଣି ହେଲେ ଆନନ୍ଦରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟମତ

ପୋଦିନା ଚଟଣି ବା ବିଭିନ୍ନ ସାଲାଡ଼, ତରକାରି ପ୍ରଭୃତିରେ ପକାଇ ଆମର ଶରୀରର ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବ ଅନେକେ ମେଣ୍ଟାଇ ଥାଆନ୍ତି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ସ୍କୁଲ୍‌ଯିବା ବୟସର ପିଲାମାନେ ଯେଉଁମାନେ ଅଙ୍କୁର-କଣା, ବେଙ୍ଗ ଚମଡ଼ା, ଖାସୁରିଆ ଚମଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ସ୍ୱାଭାବିକ ପୋଦିନା ଖାଇ ନିଜର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ମେଣ୍ଟାଇଥାନ୍ତି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ପୋଦିନା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମା ଓ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ଆଗି ବେମାରିରୁ ରକ୍ଷା ପାଆନ୍ତି ।

(୧) ପୋଦିନା ପତର ଚା’ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଗରମ ପାଣିରେ କିଛି ପୋଦିନା ପତ୍ର ପକାଇ ଫୁଟାଇ ପିଇଲେ ସର୍ଦ୍ଦି କମାଏ ଏବଂ କାମ କରିବାର ସ୍ପୃହା ଆସେ ।

(୨) ଗରମ ପାଣି ଫୁଟୁଥିବା କେଟଲରେ କିଛି ପୋଦିନାପତ୍ର ପକାଇ ସେ ବାମ୍ଫ ନେଲେ ସର୍ଦ୍ଦି କମିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ସାଇନୋସାଇଟିସ୍, ସର୍ଦ୍ଦି ଜମିବା ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ ।

(୩ ଗରମ ପାଣିରେ ପୋଦିନା ପତ୍ର, ମିଶ୍ରି ଓ ଖଣ୍ଡେ ଅଦା ଫୁଟାଇ ଅଧଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ପିଇଲେ ବେଶ୍ ଆରାମ ମିଳେ ।

(୪) ଏହା ବିଶୋଧକ ପରି କାମ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଫୁଟା ପାଣିରେ ପୋଦିନା ପତ୍ର ଦେଇ କୁଳୁକୁଳୁ କଲେ ମୁହଁର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଦୂର ହୁଏ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଶକ୍ତ ହୁଏ ।

(୫) ପୋଦିନା ପତ୍ର ରସ ବଦହଜମ ଓ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳର ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି ।

(୬) ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ୩।୪ ବୁନ୍ଦା ରସ ପାଣିରେ ଦେଇ-ଦେଲେ ପେଟଫମ୍ପା ଭଲ ହୁଏ ।

(୭) ବଦହଜମ ଓ ବାନ୍ତି ବା ଅଇ ଲାଗିବା ପାଇଁ ପୋଦିନା ଅର୍କ ଉପାଦେୟ ।

(୮) ଏହାର ତେଲ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଓ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

(୯) ପୋଦନା ପତ୍ର ବଟାକୁ ଗରମ କରି ଘୋଳା, ବନ୍ଧା ଓ ଦରଜ ଜାଗାରେ ଲଗେଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

(୧୦) ପୋଦନା ରସ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିସ୍ରା କଷ୍ଟ ଦୂର କରେ ।

(୧୧) ଗରମ ପାଣିରେ ପକେଇ ଗାଧୋଇଲେ ଚର୍ମର ଜ୍ୟୋତ୍ ବଢ଼େ ।

(୧୨) ମୁହଁ ବ୍ରଣ ପାଇଁ ଭଲ ।

ପୋଦନା ପତ୍ର ରସ ଓ ଚନ୍ଦ ସିଗ୍ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

(୧୩ ରସୁଣ ଓ ପୋଦନା ବଟା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

(୧୪) ପୋଦନା ପତ୍ର ଓ ମହୁ ପିଲାଙ୍କର ସର୍ଦ୍ଦିକାଶ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।

ପୋଦନା ପତ୍ରକୁ ଚନ୍ଦ ସିଗ୍‌ରେ ଦେଇ ବେଶ୍ କିଛି ଦିନ ରଖାଯାଇପାରେ ।

(୧୫) ପୋଦନା ପତ୍ର ରସ ଓ ଡାଳିମ୍ବ ରସ ପିଲାଙ୍କ ପତଳା ବଦହଜମୀ ଝାଡ଼ା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।



# ଭୃସଙ୍ଗ ପତ୍ର (Curry Leaves)

ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ର ଯେ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ସମ୍ପଦ ପାଇଁ କେତେ ଅଂଶରେ ଭାଗୀଦାର, ସେକଥା ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ମଧ୍ୟ ଭାବୁନାହିଁ । କାହିଁକି ନା ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ର କହିଲେ ଆମେ ବୁଝୁ ଉପମା, ଖଟା, ସମ୍ବର ପ୍ରଭୃତିରେ ସ୍ୱାଦ ବଢ଼େଇବା ପତ୍ରଟିଏ । ତରକାରି ହେଉ, ଭାତ ହେଉ, ଖଟା କାଞ୍ଜି ଜଳଖିଆ ହେଉ, ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ସ୍ୱାଦ ଓ ବାସନା ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ କେବଳ ଆମେ ଦେଇଥାଉ । ତା' ପରେ ଖାଦ୍ୟଟି ତିଆରି ହେଇଗଲା ପରେ ଖାଇଲା ବେଳକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି ପତ୍ର ବାଛି ଥାଳି କଡ଼ରେ ରଖି ଖାଉ । ପତ୍ରକୁ ଭୁଲରେ ବି ପାଟିରେ ଦେଉନା । ଭାବୁ ଏକେବାରେ ଅଦରକାରି । ଅଇଣ୍ଠା ଚୋପା ସହିତ ସମାନ । ଯାହା କରିବା ଲୋକେଇର ଜୀବନ ଥାଆନ୍ତା, ହୁଏତ ସେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ହେଇ ବଢ଼ିସାରନ୍ତାଣି ।

କାହିଁକି ଯେ ଆମର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ଏଇ ପତ୍ରଟିକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶାଇଲେ ସେକଥା ଆମେ ଚିନ୍ତା କରୁନା । କେବଳ ବାସନା ଓ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଭାବି ରହୁ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପ୍ରଚଳନ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼େଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଔଷଧ ଗୁଣାତ୍ମକ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହିସାବରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ।

ଏବେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ବଦଭ୍ୟାସ ପ୍ରାୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହେଇଗଲାଣି । ଟିକିଏ ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ଯାହା ହେଉ ନା କାହିଁକି ନବୁଝି ନସୁଝି ପାନ ଦୋକାନରୁ ବା ମନୋହାରି ଦୋକାନରୁ ହେଉ ବଡ଼ା-ଜବାରଣୀ ବଟିକାଟିଏ ଖାଇବା ଓ ଅନ୍ୟକୁ ଦେବା । ହୁଏତ ଏଥିପାଇଁ କେଉଁ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର ହୁଏନା । ମନଇଚ୍ଛା ସେବନ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଦାନ । ହୁଏତ ଅନେକ ସମୟରେ ଶରୀର ପାଇଁ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ ହେଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମୋଟ ଉପରେ ଭଲ ନୁହେଁ । ଅନେକ ଟୋଟକା ଚିକିତ୍ସାରେ ଆମେ ରୋଗ ବିମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଉ ।

ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରମାନଙ୍କରେ ବେଶ୍ ସୁନ୍ଦର ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ଖୋଳରେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ର, ଧଣିଆ ପତ୍ର, ପୋଦିନା ପତ୍ର, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଅଦା, ମିଳେ । ପ୍ରଥମେ ଆମେ ସେଇ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ ମୁଣିର ଭୃଙ୍ଗରାଜପତ୍ର କଥା ଆଲୋଚନା କରିବା । ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ର ଯେ କେବଳ ତା ବାସ୍ନା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଶୃଦ୍ଧି ଓ ରୁଚି ବଢ଼ାଏ ତା ନୁହେଁ, ତାହାର ଉପାଦେୟତା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ।

## ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ପତ୍ରରେ

| | |
|---|---|
| ଶ୍ୱେତସାର—୬.୩ ଗ୍ରା: | ଲୌହ—୧୮.୫ ମି:ଗ୍ରା: |
| ପୁଷ୍ଟିସାର—୦.୩ ଗ୍ରା: | ଫସ୍‌ଫରସ୍—୭୧ ମି:ଗ୍ରା: |
| ସ୍ନେହସାର—୦.୬ ଗ୍ରା: | କାରୋଟିନ୍—୬୯୧୮ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ |
| ଖଣିଜ ଲବଣ—୨.୩ ଗ୍ରା: | ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ—୦.୦୭ ମି: ଗ୍ରା: |
| କାଲସିୟମ—୧୮୪ ମି: ଗ୍ରା: | ତନ୍ତୁ—୧.୨ ଗ୍ରା: |

ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଠିକ କରିବାରେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନି ।

କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗରେ ବା ଉପସର୍ଗରେ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବା :

(୧) ରକ୍ତହୀନତା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଯେଉଁ ପତ୍ର ହିସାବରେ ସମସ୍ତେ ତ ରୋଜ ଖାଇ ପାରିବେନି, ତେଣୁ ଚଟଣି କରି ଦହି ବା ଲେମ୍ବୁ ମିଶେଇ ନିତ୍ୟ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଫଳ ମିଳିବ ।

(୨) ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ କେତେ ମାସରେ ଗର୍ଭବତୀମାନଙ୍କର ଯେଉଁ ଅରୁଚି, ବାନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟୁତକ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଉପକାର ମିଳେ । ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି ବା ଖଟା ସହିତ ମିଶେଇ ଖିଆ ଯାଇପାରେ ।

(୩) ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ପେଟ ଫମ୍ପାଏ, ବଦହଜମୀ ହୁଏ ସେମାନେ ଭୃଙ୍ଗରାଜ ପତ୍ର, ଧୋବଦନା ପତ୍ର, ଜିରା, ଗୋଲ-ମରିଚ ଦୁଇଟି ବାଟି ଲୁଣ ଓ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଦେଇ ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଆରାମ ପାଆନ୍ତି ।

(୪) ଖଣ୍ଡମଣ୍ଡ ଖାଇଲେ ଚର୍ମର ମସୃଣତା ବଢ଼େ ଓ ଅନ୍ଧାର-କଣା ପ୍ରଭୃତିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

(୫) ଏଥିରେ ଥିବା ଗ୍ଲୁକୋସାଇଡ୍ ଓ ସୁବାସିତ ଦ୍ରବ୍ୟକର ବାସ୍ନା ପିତ୍ତଦୋଷ କଟାଏ, ବାନ୍ତି, ବଦହଜମ, ପ୍ରତ୍ୟୁଷକ୍ଲାନ୍ତି, ଅଇ ଉଠେଇବା ପ୍ରଭୃତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

(୬) ଛଟକା ଭୃଙ୍ଗପତ୍ର ରସ ଓ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସ ବଦ-ହଜମ, ପେଟ ଗୋଳମାଳ ପାଇଁ ମହୌଷଧ ।

(୭) କଅଁଳିଆ ଭୃଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓ ମହୁ ପେଟ ଗୋଳମାଳରୁ ହେଉଥିବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାର ହୁଏ । ମଳକଣ୍ଟକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପାଦେୟ ।

(୮) ଛଟକା ଭୃଙ୍ଗ ପତ୍ର ଖାଲି ପେଟରେ ୮।୧୦ଟି ଲେଖାଏଁ ଖାଇଲେ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାର ହୁଏ । ଅନେକଙ୍କ ମତରେ ଏହା ପ୍ରତିଷେଧକ ପରି କାମ ହୁଏ ।

(୯) ପୁରାତନ ଯୁଗରେ ଆଈମା' ମାନେ ଛଟକା ଭୃଙ୍ଗ ପତ୍ର ରସର ଠୋପା ଆଖିରେ ପକେଇ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣୁଥିଲେ ।

(୧୦) ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ମତରେ ଭୃଙ୍ଗ ପତ୍ର ଓଜନ କମେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୧୧) ଭୃଙ୍ଗ ପତ୍ର ବଟା, ସର, ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ ଏକତ୍ର ଫେଣ୍ଟି ମୁହଁରେ ଲଗେଇଲେ ମୁହଁର ମସୃଣତା ବଢ଼େ ଏବଂ ପୁରାତନ ଦାଗ ଲିଭିଯାଏ ।

ଦେଖନ୍ତୁ ନା ଅଯତ୍ନରେ ବଢ଼ୁଥିବା ଗଛଟିର ପତ୍ରର କରାମତି କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ ।



# ସଜନା ଶାଗ

ଆମର ଗାଁ ଗହଳରେ, ବାଡ଼ ବଗିଚାରେ, ନାଳ ହୁଡ଼ାରେ, ପୋଖରୀ ଦାଣ୍ଡରେ ସଜନା ଗଛ । ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ଦରକାର ପଡ଼େନି ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ । ଡାଳ ଖଣ୍ଡେ ପୋତିଦେଲେ ବିନା ଯତ୍ନରେ ଗଛଟିଏ ହୋଇଯିବ । ସେମିତି ମଞ୍ଜିଟିଏ ପୋତିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଗଛ । ଏହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ ଡ୍ରମଷ୍ଟିକ, ତାମିଲରେ ମୁରଙ୍ଗା, ଅନେକେ ମୁନଙ୍ଗା କହନ୍ତି । ଭାରତବର୍ଷର ଦକ୍ଷିଣାଞ୍ଚଳରେ ସଜନା ଛୁଇଁର ଚାହିଦା ବେଶୀ । ଯେ କୌଣସି ତରକାରି, ଡାଲି, ସମ୍ବର, କଢ଼ି ସବୁଥିରେ ଛୁଇଁଟିଏ ପଡ଼ିଥିବ । ସ୍ୱାଦ ଯେମିତି ରୁଚିକର, ଦେହ ପାଇଁ ସେମିତି ହିତକର । ଏମିତିକି ପ୍ରସୂତି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ତରକାରିରେ ନିଶ୍ଚୟ ସଜନା ଛୁଇଁ ଥିବ । କାହିଁକି ନା ଏଥିରେ ଦେହ ଭଲ ରହେ ବୋଲି ଆମର ଧାରଣା । ଛୁଇଁର ଆଦର ଯେତେ, ଶାଗର ଆଦର ସେତେ ନୁହେଁ । ହୁଏତ ଭ୍ରମ ଧାରଣା କିମ୍ବା ଶାଗ ଯେ ଏତେ ଉପକାରୀ ସେ ବିଷୟରେ ଆମର ଅଜ୍ଞତା ।

ସଜନା ଶାଗରେ ପୁଷ୍ଟିସାରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଲୌହ, କାଲସିୟମ ଓ ଭିଟାମିନରେ ଭରା । ଏପରିକି ରକ୍ତହୀନତା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବରେ ସଜନା ପତ୍ର ରସ ଖାଇ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ସୁସ୍ଥ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ଅନ୍ଧାରକଣା, ବେଙ୍ଗ ଚମଡ଼ା, ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମ ବେମାରି, ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ବାରମ୍ବାର ସର୍ଦ୍ଦି ହେବା ପ୍ରଭୃତି ଯେଉଁମାନେ ରୋଜ ସଜନା ଶାଗ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏନି ।

## ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ସଜନା ଶାଗରେ

କ୍ୟାଲୋରି—୯.୨
ପୁଷ୍ଟିସାର—୬.୭ ଗ୍ରାମ
କାଲସିୟମ—୪୪୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୭ ମି: ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—୬.୭୮୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍
ଥିଆମିନ (ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧)—୦.୦୬ ମି: ଗ୍ରା:

ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ (ଭିଟାମିନ୍ ବି-୨)—୦.୦୫ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୮ ମି. ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍ ସି—୨୨୦ ମି. ଗ୍ରା:

ସାଧାରଣ ଲୋକର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଯାହା ଦରକାର ତାହା ଅଧିକେ ଆମ ସଜନା ଶାଗରେ ରହିଛି । ସଜନା ଶାଗ ରସ, ଦୁଧ ଓ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ଗୁଡ଼ ଏକତ୍ର ଫେଣ୍ଟି ଖାଲି ପେଟରେ ଖାଇଲେ ଦୁର୍ବଳତା, ରକ୍ତହୀନତା ପ୍ରଭୃତିରେ ସୁଫଳ ମିଳେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓ ସ୍କୁଲଯିବା ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଏତେ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଯେ ବ୍ୟବହାର ନ କଲେ ଜାଣି ହେବନି । ଏପରିକି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ତୁଳନା କରି ଜାଣିଛନ୍ତି ଯେ ଚାଟିକା ସଜନା ପତ୍ର ରସ କପେ—୭ଟି କମଳା ସହିତ, ଆଠଟି କଦଳୀ ସହିତ ଏବଂ ୮୦ କପ ଗାଈ ଦୁଧର ଗୁଣ ସହିତ ସମାନ । ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତି, ସ୍କୁଲଯିବା ବୟସର ପିଲା ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କାଲସିୟମ ବିଶେଷ ଦରକାର ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ଫଳ ପାଇପାରିବେ । ଏହା ହାଡ଼ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଦୁଏତି ଗ୍ରାମମତ ଖାଇଲେ ଦରକାର ହେଉଥିବା କାଲସିୟମ, ଲୌହ ଓ ଭିଟାମିନ ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ । ଜରାୟୁ ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସୁ ପ୍ରସବ ଏବଂ ପ୍ରସବକାଳୀନ ରକ୍ତସ୍ରାବ ସୀମିତ କରେ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁ-ମାନେ ଗ୍ରାମମତ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ହୋଇ ଜନ୍ମଲାଭ କରେ ।

ସଜନା ଶାଗ କଞ୍ଚାପତ୍ର ରସ ଖାଇବା ବ୍ୟତୀତ ବହୁପ୍ରକାରର ସୁ-ସ୍ୱାଦୁ, ରୁଚିକର ଭଜା, ତରକାରି, ଘଇ ପ୍ରଭୃତି କରି ଖିଆଯାଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ସହିତ ମିଶେଇ ମଧ୍ୟ ଭଜାଯାଇଥାଏ । ଗାଁ ଗହଳରେ ଘଇ ବେସର, ପତରପୋଡ଼ା ବେଶ୍ ପ୍ରଚଳ । କିନ୍ତୁ ଏ ଗଛର ପ୍ରିୟ ହେଲେ ସଁବାଳୁଆ । ଗଛର ଯତ୍ନ ନ ନେଲେ ଶାଗ ଖାଇବା ଅସମ୍ଭବ । ଏତେ ଉପକାରୀ ଶାଗ, ଆମେ ତାହାର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା କାହିଁକି ?



# ବେଲ ଓ ବେଲପତ୍ର

ଏମିତ ଗୋଟିଏ ବୃକ୍ଷର ପତ୍ରକୁ ଶକ୍ତିସ୍ୱରୂପିଣୀ ମା ଦୁର୍ଗା, କାଳୀ, ଦେବାଧିଦେବ ମହାଦେବ ଭଲପାଇ ବସିଲେ ଯେ ଭକ୍ତମାନେ ଅନ୍ତତଃ ଦେବଦେବୀଙ୍କ ପ୍ରସାଦ ହିସାବରେ ପ୍ରତିଦିନ ହେଉ ଅବା ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଅନ୍ତତଃ ପୂଜାବିଧି ନେଇ ସୋମବାର, ମଙ୍ଗଳବାର, ଗୁରୁବାର ବା ଶନିବାର ନିଶ୍ଚିତ ପ୍ରସାଦ ରୂପରେ ପାଇବେ । ଯଜ୍ଞରେ ଆହୁତି ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶାସ୍ତ୍ର ଆମର ଉପକାରୀ ବୃକ୍ଷଟିର ଯତ୍ନ ନେବାର ଶିକ୍ଷା ଦେଉଛି ।

ବେଲପତ୍ର ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏଥିରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ କିଣ୍ୱ ଅନୁଘଟକ (Enzyme) ଅଛି, ଯାହା ହଜମରେ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯକୃତକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ବେଲପତ୍ର ରସ ହଳଦିଆ କାମଳ ରୋଗର ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଅନିଚ୍ଛା ହେବାମାତ୍ରେ ବେଲପତ୍ର ରସ ଓ ନଡ଼ିଆ ପାଣି ଦେଲେ ରୋଚକ ବଢ଼ାଏ ।

ବେଲ ଏମିତ ଗୋଟିଏ ଗଛ ଯାହାର ଛେଲି, ପତ୍ର, ଚେର ଫଳର ଔଷଧାତ୍ମକ ଗୁଣ ରହିଛି । ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ବିଭିନ୍ନ ଭାଷା-ଭାଷୀ ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ବୁଝିଥାଆନ୍ତି । ହିନ୍ଦୀ, ପଞ୍ଜାବୀ, ବଙ୍ଗାଳୀ ଭାଷାରେ ବେଲ କହନ୍ତି । ଗୁଜରାଟୀରେ ବିଲି ବା ବିଲୁ, ମରାଠୀରେ ବେଲଫଳ, କାନ୍ନାଡ଼ ଭାଷାରେ ବେଲୁ, ତେଲୁଗୁରେ ମାରେଡ଼ୁ, ତାମିଲ ଭାଷାରେ ଭିଲବା ପାଜମ୍, ଲାଟିନରେ ଇଗଲ ମାରମିଓଲସ କହନ୍ତି ।

୧୯୪୬ରେ ବାଲଟିମୋରର ମ୍ୟାନସନ ବାହାର ବେଲର ଏଇ ଅତିସାର ପ୍ରତିରୋଧୀ ଶକ୍ତିରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମୁଗ୍ଧ ଓ ଖୁସି ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ପାଚିଲାବେଲର ବାସ୍ନା ଓ ସ୍ୱାଦ ତୃପ୍ତିକର, ସୁସ୍ୱାଦୁ, ସୁମିଷ୍ଟ, ସୁଗନ୍ଧଭରା ଏବଂ ଶୀତଳକାରୀ । ଫଳର ମାଂସଳ ଶସ ବା ମଞ୍ଜିରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଔଷଧାତ୍ମକ ଗୁଣ ରହିଛି । ଏଥିରେ ମିଉସିଲେଜ୍, ପେକଟିନ, ଚିନି, ଟାନିନ, କେତେକ ଭୋଲ୍‌ଟାଇଲ ଅଏଲ ଏବଂ କେତେ-

ଗୁଡ଼ିଏ ମୌଳିକ ପଦାର୍ଥ ସୋଡ଼ିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ଲୌହ ଏବଂ ତାହାର ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ଧାରକ ଓ କଷାୟ ପଦାର୍ଥ ସମୂହ ଝାଡ଼ା ବାନ୍ଧି ରଖେ ଓ ଅତିସାର ଉପଶମ ହୁଏ ।

ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ Vitamin-A (କ) ଅଛି । ସେଉଁଠା କ ଅଭାବଜଣା, ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି, ଆଖିରୁ କାଉପର ଛୁଟିବା, ବେଙ୍ଗ ଚମଡ଼ା, ଖଦଖଦଡ଼ିଆ ଚମଡ଼ା, ହାତଗୋଡ଼ ଫାଟିବା ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ବୟସର ପିଲା, ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତି ମା—ସେଉଁମାନେ ରକ୍ତହୀନତା, ଅପପୁଷ୍ଟିରେ ଭୋଗୁ-ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପକାର ପାଆନ୍ତି । ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ଖ ଓ ସି ସ୍ନାୟୁ ସତେଜ ରଖେ, ଦୁର୍ବଳତା କମାଏ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ବେଲ ମଞ୍ଜିରେ ଥିବା ତେଲ (Broad Spetum antıfungal activity) ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ଛଉ, ଦାଗ ସେଉଁଗୁଡ଼ା Fungus ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ବେଲର ଜୀବାଣୁ ନାଶକ ଶକ୍ତି ରହିଛି । Graın + Ve ଓ Gram - Ve Bıcteria ସହିତ ଲଢ଼େଇ କରି ରୋଗମୁକ୍ତ କରେ ।

ବେଲର ଔଷଧୀୟ ଗୁଣ ଅନେକ ରହିଛି । ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଶରୀରର ଝାଳ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ସେମାନେ ଯଦି ଚଟକା ବେଲ ପତ୍ରର ରସ ପାଣି ଦେହରେ ୬।୭ ଦିନ ବୋଳନ୍ତି ବା ଦରକାରସ୍ଥଳେ ଆଉ ଅଧିକ କିଛି ଦିନ ଲଗାନ୍ତି ତେବେ ଶରୀରର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନିଶ୍ଚୟ ଦୂର ହେବ ।

ପେଟର କୃମି ପାଇଁ ଗ୍ଧ' ଗ୍ରାମୁଗ୍ରେ ଗ୍ରାମୁଗ୍ରଏ ବେଲ ପତ୍ରର ଚଟକା ରସ ଲଗାଏତ ୪।୫ ଦିନ ଖାଇଲେ କୃମି ଦୋଷ କଟେ ।

ବେଲରେ ମାରମାଲେଡ଼୍, ମୁରବା, ଜାମ୍ ପ୍ରଭୃତି ତିଆରି କରି ହୁଏ । ଏହାକୁ ବେଶ୍ ଖୁସିରେ ରୁଚି, ପାଉଁରୁଟି ସହିତ ଖାଇ ହୁଏ । ବେଲରେ ତିଆରି ମୁରବା ନାଳଝାଡ଼ା, ଅତିସାରର ଅବ୍ୟର୍ଥ

ମହୌଷଧ । ଟେବୁଲ୍ ଚାମୁଚରେ ଚାମୁଚାଏ କରି କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ । ଝାଡ଼ା କବଜ କରେନ ।

ବିଶେଷ ଭାବରେ କଞ୍ଚା ବା ଦରପାକଲ ବେଲ ଉପରେ ମାଟି ବୋଳି ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଉପର ଚୋପାକୁ ଛଡ଼ାଇ ଭିତର ଶସକୁ କାଟି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ତାକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ବହୁତ ଦିନ ରଖାଯାଏ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ସକାଳେ ଓ ସଞ୍ଜରେ ଚାମୁଚାଏ କରି ବ୍ୟବହାର କଲେ ବଦ-ହଜମୀ, ପତଳାଝାଡ଼ା, ଆମାଶୟ, ରକ୍ତଆମାଶୟ, ୪।୫ ଦିନ ଭିତରେ ଭଲ ହୁଏ । କଞ୍ଚିବେଲ ଯଦିବା ଅଠାଳିଆ ସୁସ୍ୱାଦୁ ନୁହେଁ, ତଥାପି ଅତିସାର, ବଦହଜମୀ ଓ ଆମାଶୟ ହେଉଥିବା ରୋଗୀଙ୍କର ମହୌଷଧି । କଞ୍ଚି ବେଲକୁ ପଟେଇ ବା ପୋଡ଼ି ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ସେ ଚକଟା ଦିନକୁ ୨।୩ ଥର କରି ଖାଇଲେ ପତଳା ଝାଡ଼ା ଓ ନାଳଝାଡ଼ା ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେବ । Amoebiasis ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ଓ ଫଳପ୍ରଦ । ଅନେକ ସମୟରେ ଗୁରୁଣ୍ଡି ବା ଛୁଆ ଇଆଡ଼ୁ ସିଆଡ଼ୁ ଗୋଟେଇ ପାଟିରେ ପୂରେଇ ପତଳା ଝାଡ଼ାରେ ଭୋଗନ୍ତି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କଞ୍ଚାବେଲ ପୋଡ଼ା ଶସ ଦେଇ ଚକଟି ଘଷି ଥରକେ ଦୁଇ ଚାମୁଚ କରି ଦିନକୁ ତିନିଥର ଦେଲେ ନିଶ୍ଚୟ ପତଳା ଝାଡ଼ା କମିବ ।

ଏବେ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଯେ ବେଲପତ୍ର ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ।

ବେଲ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚାମୁଚାଏ ଓ ଶୁଣ୍ଠି ଚାମୁଚାଏ ଏକତ୍ର ଫେଣ୍ଟି ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ପରେ କାଶ ଲାଗି ରହିଲେ ବେଲ ପତ୍ର ରସ ଓ ମହୁକୁ ଖାଲି ପେଟରେ ସକାଳେ ଅନ୍ତତଃ ପନ୍ଦର ଦିନ ଖଣ୍ଡେ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପକାର ମିଳେ । ମହୁ ଓ ବେଲପତ୍ର ଉଭୟ ଥଣ୍ଡା ଓ ସର୍ଦ୍ଦି କାଟିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ବେଲଫୁଲକୁ କିଛି ସମୟ ଶୁଙ୍ଘିଦେଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଓ କାଶ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭଲହୁଏ । ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ବଢ଼ାଏ ।

କଞ୍ଚା ବେଲଗୁଣ୍ଡ ୧ ଭାଗ ଓ ମିଶ୍ରି ୧ ଭାଗ ସକାଳୁ ସବୁଦିନ ଖାଇଲେ ନାଳଝାଡ଼ା ଓ ଝାଡ଼ା ଭଲହୁଏ ।

ବେଲର ନିର୍ଯ୍ୟାସ ବେଶ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ମଳକଣ୍ଟକ ପାଇଁ କାମ ଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ କରି ନିର୍ଯ୍ୟାସ ଦିନ ଖଣ୍ଡେ ଖାଇବା କଥା । ବେଲକୁ ପାତନ Distillation କରି ନିର୍ଯ୍ୟାସ ବାହାରେ ।

ପାଚିଲା ବେଲର ଶସ ଓ ଘଷିତେଲରେ ଅନ୍ତତଃ ୨ଦିନ ରଖି ଘଷି ଗୋଡ଼ ତଳପାରେ ମାରିଲେ ପାଦ ଜଳାପୋଡ଼ା କମ୍ ହୁଏ ।

ବେଲଚେରକୁ ପାଣିରେ ଘୋରି ବିଛା, ବିରୁଡ଼ି, ଜନ୍ଦା ପ୍ରଭୃତି କାମୁଡ଼ା ସ୍ଥାନରେ ଲଗେଇଲେ ବିଷ କଟି ଉପକାର ମିଳେ । ଏହା Antiseptic ପରି କାମ କରେ । ବେଲ ଭିତର ଅଠା ବ୍ରଣ, ଛଉ, ଯାଦୁ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ କରେ । ପାଚିଲା ବେଲର ଭିତର ଅଂଶ ଓ ଦୁଧସର ଏକତ୍ର ଫେଣ୍ଟି ମୁହଁରେ ଲଗେଇଲେ ଚର୍ମ ସୁସ୍ଥ ରହେ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରହେ ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁରେ ବେଲପଣା ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ବେଲପଣାରେ ଚିନି, ଛେନା, ବାଦାମ, ପେସ୍ତା ପ୍ରଭୃତି ଫେଣ୍ଟି ଖାଇଲେ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଓ ତୃପ୍ତିକାରକ ।

ବେଲ ଏମିତି ଗୋଟିଏ ଫଳ, ମନୁଷ୍ୟର କେଉଁ ରୋଗରେ ନ ଲାଗେ କହିହେବନି । ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ଅନ୍ତତଃ ଆମ ପଡ଼ାରେ ବେଲ ଗଛଟିଏ ଲଗାଇବା ।



# ଆମ୍ବ

ଆମ୍ବ ହେଉଛି ଫଳ ଭିତରେ ରଜା, ଅମୃତ ଶୁଭ ଫଳ । ଇତିହାସର ପୃଷ୍ଠା ଲେଉଟାଇଲେ ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ, ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଏ ଫଳର ସମ୍ପର୍କ ବହୁତଦିନର । ପ୍ରାୟ ୪୦୦୦ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ହେବ ଏ ଫଳ ଆମର ଏଠି ସୃଷ୍ଟ ହେଉଛି । ପୁରାତନ ସଂସ୍କୃତ ସାହିତ୍ୟରେ ଆମ୍ର ଶବ୍ଦରୁ ବୁଝାଯାଏ ଆମ୍ବ ପ୍ରଥମେ ଭାରତରେ ଜନ୍ମ ନେଇଛି ।

ଆମ୍ବ ଗଛ ହିନ୍ଦୁ ଓ ବୌଦ୍ଧମାନଙ୍କର ଏକ ପବିତ୍ର ବୃକ୍ଷ ରୂପେ ବିବେଚିତ । ଆମ୍ବ ଗଛର ଚେରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆମ୍ବ ଓ ତା ପତ୍ର, ଡାଳର ଛବି ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ବୁଦ୍ଧଦେବ ଆମ୍ବତୋଟାର ଗଛ ମୂଳରେ ବିଶ୍ରାମ ନେବାର ଇତିହାସ କହେ । ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶୁଭ କାମରେ ଆମ୍ବ ପତ୍ର, ଆମ୍ବଡାଳ ନଥିଲେ କଳସ ବସେନି । ହୋମରେ ଆମ୍ବକାଠ ଲାଗିଥାଏ । ନୂଆବର୍ଷରେ ନୂଆଫଳ ହିସାବରେ ଆମ୍ବକୁ ଆଗ ଭୋଗ ବଢ଼ାଯାଏ । ମୋଗଲ ଅମଳର ରାଜାଙ୍କର ଆମ୍ବ-ପ୍ରୀତି ଜାହାଙ୍ଗୀର ଆମ୍ବ, ନୂରଜାହାନ ଆମ୍ବ ଏଇ ନାଁ'ରୁ ହିଁ ସୂଚେଇ ଦିଏ ।

ଆମ୍ବ ବିଷୟରେ ବହୁ କିମ୍ବଦନ୍ତୀ ରହିଛି । ଲୋକକଥାରେ ଆମ୍ବକୁ ନେଇ କେତେ କାହାଣୀ । ବହୁ କବି, ବୈଜ୍ଞାନିକ, ବିଜ୍ଞମାନେ ଆମ୍ବର ଗୁଣ ଗାଇଯାଇଛନ୍ତି । ଏପରିକି ଆମ୍ବ ଅଭିଶପ୍ତା ଅପ୍ସରା । ଇନ୍ଦ୍ରଙ୍କ ଅଭିଶାପରେ ଫଳ ରୂପେ ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସେବା କରିବି । ବହୁ କିମ୍ବଦନ୍ତୀଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆଜିମା କାହାଣୀ ଆମର ଏଇ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳ ଭିତରେ ପୂରି ରହିଛି । ଯଦିବା ବାରମାସିଆ ଆମ୍ବ ଅଛି, ତଥାପି ଏହା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳ ।

ଆମ୍ବରେ ଔଷଧ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି । ଏପରିକି ଅନ୍ୟୂନ ୨୦ଟି ଫଳ ସହିତ ତୁଳନାକରି ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଆମ୍ବରେ ତନ୍ତୁ ଅଂଶ ବେଶୀ ।

| ପାଚଲା ଆମ୍ବ | | କୋଇଲି |
|---|---|---|
| ଜଳୀୟ ଅଂଶ— | ୮୧ ୧%— | ୬୩.୨% |
| ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଅଂଶ— | ୮୫%— | ୫୬% |
| ପ୍ରୋଟିନ— | ୦.୬%— | ୨.୨% |
| ଚର୍ବିଜାତୀୟ— | ୦.୧%— | ୩.୯% |
| ଲବଣ ଅଂଶ— | ୦.୩୦%— | ୧.୨% |
| ତନ୍ତୁ ଅଂଶ— | ୧.୧%— | ୧% |
| ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶର୍କରା— | ୧୧.୮% | ୨୯.୮% |

ଏହାଛଡ଼ା ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ପଦାର୍ଥ ଏଇ କୋଇଲିରୁ ବାହାର କରୁଛନ୍ତି ।

ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଆମ୍ବ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ତ-ନଳୀର କର୍କଟ ବେମାରି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରିକି ତନ୍ତୁ ଅଂଶ କେତେକ ପାଚଲା ଆମ୍ବରେ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ମଳକଣ୍ଠିକ, ମେଦ ବୃଦ୍ଧି, ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏପରିକି ଗୋଡ଼ର ଶିରା ଉଠି କୁଞ୍ଚ କୁଞ୍ଚିଆ ହେବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ହୁଏ ।

ପାଚଲା ଆମ୍ବରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖଣିଜ ଲବଣ (ମିନରାଲ ରହିଛି ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ସି ମଧ୍ୟ ଅଛି ।

ଉନ୍ନତ ଧରଣର ଆମ୍ବ ରସରେ ଚିନି ଅଂଶ—୨୦%

ଏସିଡ଼ ଅଂଶ—୦.୨ ରୁ ୦.୫%

ପୁଷ୍ଟି—୧%

| (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍) | ପାଚଲା ଆମ୍ବରେ | କଞ୍ଚା ଆମ୍ବରେ |
|---|---|---|
| କ୍ୟାଲୋରି— | ୭୪— | ୪୪ |
| ପୁଷ୍ଟିସାର— | ୦.୬ ଗ୍ରାମ୍— | ୦.୭ ଗ୍ରାମ୍ |
| କାଲସିୟମ— | ୧୪ ମି.ଗ୍ରା.— | ୧୫ ମି.ଗ୍ରା. |
| ଲୌହ— | ୧.୩ ମି.ଗ୍ରା.— | ୫.୪ ମି.ଗ୍ରା. |

| (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍) ପାଚିଲା ଆମ୍ବରେ— | | କଞ୍ଚା ଆମ୍ବରେ |
|---|---|---|
| ଭିଟାମିନ୍ ଏ— | ୨୭୪୩.୨.୦— | ୯୦୨.୦ |
| ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧-(ଥିଆମିନ୍) | ୦.୦୮ ମି: ଗ୍ରା:— | ୦.୦୪ ମି: ଗ୍ରା: |
| ଭିଟାମିନ୍ ବି-୨-(ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍) | ୦.୦୯ ମି.ଗ୍ରା: | ୦.୦୧ ମି: ଗ୍ରା: |
| ନିଆସିନ୍— | ୦.୯ ମି: ଗ୍ରା:— | ୦.୨ ମି: ଗ୍ରା: |
| ଭିଟାମିନ୍ ସି— | ୪ ମି. ଗ୍ରା.— | ୨୭ ମି. ଗ୍ରା |

ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ହେଉ ବା କଞ୍ଚା ଆମ୍ବ ହେଉ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଆମ୍ବରେ ଆମେ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତି ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଲୌହ, କାଲ୍‌ସିୟମ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ପାଇଥାଉ ।

ଯେଉଁମାନେ ରକ୍ତହୀନତା, ରକ୍ତସ୍ରାବ, ବଦହଜମୀ, ଗୋଡ଼ ଜଳାପୋଡ଼ା, ଭୁଣ୍ଡ ଘା, କାଉପାଟିଆ, ଅନ୍ଧାରକଣା ପ୍ରଭୃତିରେ ଭୋଗୁ ଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଏହି ଫଳ ଖାଇଲେ ବି ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ପାଇଥାଆନ୍ତି । ପାଚିଲା ଆମ୍ବ ପୁରାତନ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲକାମ ଦେଇଥାଏ ।

କଞ୍ଚା ଆମ୍ବପୋଡ଼ା ରସ, ଚିନି, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚ-ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରାଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ଦେଇ ସର୍ବତ କରି ଖାଇଲେ ଦୁର୍ବଳତା କଟିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗ୍ରୀଷ୍ମତାପଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରେ । ଏପରିକି ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଦାନ୍ତମୂଳ ଫୁଲି ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ପ୍ରଭୃତି କମିଯାଏ ।

କଞ୍ଚା ଆମ୍ବରୁ ସର୍ବତ, ଚଟଣି, ଆମ୍ବିଳ, ଆଚାର, ଜେଲି, ମାରମାଲେଡ଼, ସାଲାଡ଼, ଆମ୍ବୁଲ, ଶୁଖା ଆମ୍ବଗୁଣ୍ଡ ଆମ୍‌ଚୁର ବା ଆମ୍ବସି ଯେଉଁଥିରେ କି ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ଼ ରହିଛି ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକରେ ଔଷଧ ପରି ଉପକାରରେ ଲାଗେ ।

ପାଚିଲା ଆମ୍ବରୁ ମିଲ୍‌କସେକ୍ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ, ସ୍କ୍ୱାସ, ସର୍ବତ ପ୍ରଭୃତି କରି ଖିଆଯାଏ । ପାଚିଲା ଆମ୍ବରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପିଠା, କଷ୍ଟାର୍ଡ଼, ଆମ୍ବସଢ଼ା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଖାଲି ଯେ ପାଟିସୁଆଦ ତା' ନୁହେଁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।

ଆମ୍ବ ବଉଳରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ରହିଛି । ସେଇଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଆମ୍ବ ବଉଳିଲେ ଆମର ଗହିଁଠାକୁରେ ବଉଳ ପକେଇ ଦେଇଁଙ୍କୁ ଭୋଗ ଲଗାଯାଏ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବଉଳ ଅମାବାସ୍ୟା ରହିଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଶୁଖା ଝଡ଼ା ଆମ୍ବ ବଉଳ ଧୂଆଁ ମଶା ଉପଦ୍ରବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ବେଶ୍ କାମ ଦିଏ । କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକଙ୍କର ଆମ୍ବ ବଉଳ ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ । କଅଁଳିଆ ଆମ୍ବପତ୍ରକୁ ଅନେକେ ଭାତରେ ପକେଇ ଥାଆନ୍ତି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଜାପାନୀମାନଙ୍କର ଏଇଟା ବେଶ୍ ପ୍ରିୟ । ଆମ୍ବପତ୍ର ଧୂଆଁରେ ହିକ୍କା କମିଯାଏ । ଡାଇବେଟିସ୍, ଟନ୍‌ସିଲ୍ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ ।

ପାଚିଲା ଆମ୍ବରସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଏତେ ଉପାଦେୟ ଯେ କମ୍ ଓଜନର ଲୋକ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଓଜନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ବଢ଼େ । ପରିମ୍ରା ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୁଏ ।

ଆମ୍ବଟାକୁଆକୁ ମଧ୍ୟ ଔଷଧ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ-ଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ଷ୍ଟାର୍ଚ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ।

ଆମ୍ବ ଆଚ୍ଛୁର ଓ ଆମ୍ବୁଲ ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ବେଶ୍ ପ୍ରଚଳନ । କିଛି ନଥିଲେ ଆମ୍ବୁଲ ଖଣ୍ଡେ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କାଟିଏ, ରସୁଣକୋଳିଏ ପଖାଳ ସାଙ୍ଗରେ ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଭଲଲାଗେ । ବଡ଼ି ଆମ୍ବୁଲ, ନଡ଼ିଆ ରାଇ, ଆମ୍ବୁଲ ଯେମିତି ରୁଚିକର ସେମିତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ପିଲାଠୁ ବୁଢ଼ାଯାଏ ଆମ୍ବୁଲ ଖଣ୍ଡେ ଦେଖିଲେ କାହା ପାଟିରୁ ଲାଳ ନ ଗଡ଼େ ? ତେବେ ଆମେ ଆମର ଶୁଭଫଳ ଆମ୍ବର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା କାହିଁକି ?



# କଦଳୀ

କଦଳୀକୁ ଇଂରାଜୀରେ Plantain କୁହନ୍ତି । ହିନ୍ଦୀରେ କେଳା, ବଙ୍ଗଳାରେ କଲା, କେଲା ପ୍ରଭୃତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧର୍ମରେ କଦଳୀର ସ୍ଥାନ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚରେ ଓ ପବିତ୍ର ଫଳ ହିସାବରେ ନିଆଯାଇଥାଏ । ଆମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୂଜାପାର୍ବଣରେ କଦଳୀ ଭୋଗ ନିଶ୍ଚୟ ଥିବ । ସବୁ ଶୁଭ-କାମରେ କଦଳୀ ଗଛଟିଏ ପୋତାଯାଏ । ସାରା ପୃଥିବୀର ଭୋଜନା-ଳୟରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ଅଂଶ ହୋଇ କଦଳୀ ଥାଏ । ବ୍ରିଟିସର ଷ୍ଟେଟସ୍‌ମ୍ୟାନ୍ .ଉଇଲ୍ସନ ଯେତେବେଳେ ମିଡ଼ଲ ଇଷ୍ଟ ବୁଲିବାକୁ ଯାଇଥିଲେ ସେତେବେଳେ ସେ ତାଙ୍କ ଭଉଣୀ ପାଖକୁ ଗୋଟିଏ ଚିଠି ଦେଇଥିଲେ, ସିରିଆରେ ଗୋଟିଏ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳ ମିଳୁଛି ଏଇଟା ବୋଧେ ପୃଥିବୀର ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳ । ପବିତ୍ର କୋରାନର ବାଣୀ ହେଲା—କଦଳୀ ଅମରାବତୀର ଫଳ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ କଦଳୀକୁ ଗଛ ବୋଲି କହିଥାଉ; କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ଏହା ଗୋଟିଏ ଗୁଳ୍ମ ଗଛ । ଏହି ଗଛର ଗଣ୍ଡି ଭିତରେ ଯେଉଁ ଅଂଶ ଥାଏ ସେଇଟା ମଞ୍ଜା, ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ପଦାର୍ଥ । ଏଥିରେ ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ତରକାରି କରାଯାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ଲୌହର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ଭାବରେ ଅଛି । ଏହି ଗଛର ଫୁଲ କଦଳୀ ବାହାରିବା ପରେ ଆମେ ତାକୁ ଭଣ୍ଡା କହୁ । ଏହା ଲୌହ, କାଲସିୟମ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟସାରଯୁକ୍ତ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ତରକାରି କରି ଖିଆଯାଇଥାଏ । କଦଳୀ ଗଛ ମରେନି । ଥରେ ଲଗେଇଲେ ତା ଦେହରେ ଅସଂଖ୍ୟ ନୂଆ ହୋଇ ନୂଆ ଗଛ ହୁଏ । ଏଇ ଗଛର ସବୁ ଅଂଶ ମଣିଷର ହିତରେ ଲାଗେ । ପତ୍ର, ପଟୁକା ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ।

ଏବେ ଅମୃତଫଳ କଦଳୀ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଏହି ଫଳ ସୁମିଷ୍ଟ, ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ, ପୁଷ୍ଟିକାରକ, ଶସ୍ତା, ସୁବିଧାରେ

ସବୁ ଋତୁରେ ମିଳିବା ଫଳ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟପୂର୍ଣ ଖାଦ୍ୟସାରଭରା ଫଳ । ବାସନା ବେଶ୍ ଉପଭୋଗ୍ୟ । ଏଥିରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଜିନିଷ ବେଶୀ ଓ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଜିନିଷ ବେଶୀ । ଯେକୌଣସି ଟଟକା ଫଳଠାରୁ ଏହାର କାଲୋରି ବେଶୀ । ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ସାଇଜର କଦଳୀ ୧୦୦ କାଲୋରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ସହଜରେ ହଜମ ହେବାଭଳି ଚିନି ଅଂଶ ରହିଛି । ତେଣୁ ଶୀଘ୍ର ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂରହୁଏ ।

ଏଇଟା ଜୀବାଣୁ ନଥିବା ଖାଦ୍ୟ । ମୋଟା ଚୋପାର ଢାଙ୍କୁଣୀ କେଉଁଠାରେ ଟିକିଏ ବି ଫାଙ୍କ ନଥାଏ । ଚୋପା ଭିତର ଦେଇ ଜୀବାଣୁ ପଶିପାରେନି । ପାଚିଲା କଦଳୀ ପାଚିଗଲା ପରେ ଫଳର ଚିନି ଅଂଶ ସ୍ୱାଭାବିକ ଗ୍ଲୁକୋଜରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ତେଣୁ ଆମେ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳ ପାଇଥାଉ । ଲୋକେ କିନ୍ତୁ ଭାବନ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଫଳ କହିଲେ ଅଙ୍ଗୁର ଓ ସେଓ । ଏପରିକି ପୃଥିବୀ ବିଖ୍ୟାତ ପର୍ବତାରୋହୀମାନେ କଦଳୀର ଅସୀମ ଶକ୍ତି ନିଜ ଅନୁଭୂତିରୁ ଅଙ୍ଗେ ଲିଭେଇଛନ୍ତି ।

କଦଳୀରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ଖଣିଜ ଲବଣ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ବି, ସି ଏବଂ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଡି, ଇ, ଜି ରହିଛି । ଏଥିରେ ବେଶ୍ ପରିମାଣରେ ଚୂନ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ସଲଫର୍, ଲୌହ ଏବଂ ତମ୍ବା ଅଂଶ ରହିଛି । କଦଳୀ ରକ୍ତରେ ଆଲକାଲାଇନ୍ ଅଂଶ (କ୍ଷାର) କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ରକ୍ତର ଏସିଡୋସିସ (ଅମ୍ଳତା) କମେଇବାର ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ତିଆରରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏଥିରେ ଯେଉଁ ଔଷଧାତ୍ମକ ଗୁଣ ରହିଛି ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଅନ୍ତସାର ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଆମର ବହୁ ଆଗରୁ ପାଳି ପ୍ରଭୃତିରେ ଶିଶୁଙ୍କର ପ୍ରଚଳନ ରହିଛି । ଶରୀର ପାଇଁ ଦୁଧ, କଦଳୀଚକଟା ବେଶ୍ ହିତକାରୀ ବୋଲି ଏବେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମତ ଦେଲେଣି । ଏଥିରେ High grade

Protin ରହିଛି । ଏହା ଗ୍ରେଟ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଅପପୁଷ୍ଟି, ପୁରାତନ ଅତିସାର ପ୍ରଭୃତିର ମହୌଷଧି । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଲବଣ ଅଂଶ କମ୍ ଥିବାରୁ Kidney ବେମାରର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉପାଦେୟ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବ ଜନିତ ବେମାରର ପ୍ରତିଷେଧକ ରୂପେ କାମ କରେ ।

ବୃହଦନ୍ତ୍ର ପ୍ରଦାହ (Ulcuative Colitis)ରେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସାଂଘାତିକ, ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଲକ୍ଷଣରୁ ତ୍ରାହି କରେ । ଶରୀରର କ୍ଷତ, ଘା ପ୍ରଭୃତି ଶୀଘ୍ର ଶୁଖେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା Nephrities, Gout ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି-ବାତ ଭଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଲୌହ ଅଂଶ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥିବାରୁ ଏହା ରକ୍ତହୀନତା ଭଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପୁରାତନ ଝାଡ଼ା, ନାଳଝାଡ଼ାର ଏହା ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଖାଦ୍ୟନଳୀର ବିଶୋଧନରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଗ୍ରେଟ ଗ୍ରେଟ ପିଲାଙ୍କର ପତଳା ଝାଡ଼ା କେଉଁଥିରେ ଭଲ ନହେଲେ କେବଳ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଚକଟା ଟିକିଏ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ବେଶ୍ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଆମର ଧାରଣା, କଦଳୀ ଖାଇଲେ ଆମେ ଅଯଥା ମୋଟା ହେଇଯିବୁ, ଏହାର ସ୍ଥିତିଷ୍ଟ ପାଇଁ । କିନ୍ତୁ ଅପର ପକ୍ଷରେ ଯେଉଁମାନେ ମିଠାପ୍ରିୟ ଓ ସ୍ଥୂଳକାୟ, ସେମାନେ କଦଳୀ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ସାଇଜର ଖାଇ ମିଠା ଉପଭୋଗ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରାୟ ୮୫ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ପାଇ ପାରିବେ । ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଥିବାରୁ Heart ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ ହାଡ଼ ଶକ୍ତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

କଞ୍ଚା କଦଳୀର ଔଷଧାତ୍ମକ ଗୁଣ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ଉଣା-ଅଧିକେ ରୋଗୀର ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଆମର ବହୁ ପୁରୁଣା କାଳରୁ ଚଳିଆସୁଛି । ରୋଗୀ, ଗର୍ଭବତୀ, ଗ୍ରେଟଶିଶୁ, ଝାଡ଼ା ରୋଗୀ, ପ୍ରସୂତି, ବୃଦ୍ଧ-ବୃଦ୍ଧାଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଏହାର ସ୍ଥାନ ପ୍ରଥମ ।

କଞ୍ଚା କଦଳୀର ଶୁଖା ପାଉଡ଼ର ଅଟା ଗହମ ଅଟାଠାରୁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଯେଉଁମାନେ ବଦହଜମୀ, ବିଶେଷରେ ପେଟଗୋଳମାଳ, ଝାଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ବେଶ୍ ଉପକାର ପାଆନ୍ତି । ଏହାର ଚକୁଳି ପିଠା ପିଠା ଛୁଆ, ଲୁଗଣଙ୍କର ସୁସ୍ୱାଦୁ, ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । କଦଳୀଶୁଖା Chips ଆଳୁ ଚିପ୍ସ୍ ପର ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଜଳଖିଆ । ରଜାଳୀ କଦଳୀର ଏଇ ପଦାର୍ଥଟି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ଜଳଖିଆ ।

ପୃଥିବୀରେ ପ୍ରାପ୍ୟ ୧୦୦ଟି ରକମର କଦଳୀ ରହିଛି । ଭାରତର Tenkunana କଦଳୀ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାଦେୟ ।

### Tenkunana କଦଳୀ

ଏଥିରେ :—

କ୍ୟାଲୋରି—୧୫୬
ଶ୍ୱେତସାର—୩୭.୩
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧.୫
ଖଣିଜ ଲବଣ—୦.୯

### ଚମ୍ପାବାର କଦଳୀ

କ୍ୟାଲୋରି—୭୮
ଶ୍ୱେତସାର—୧୮
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧.୨
ଖଣିଜ ଲବଣ—୦.୮

କଦଳୀର ଗ୍ଲୁକୋଜ, ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ, ସୁକ୍ରୋଜ ଅଂଶ କଦଳୀଟି ପାଚିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବଢ଼ିଚାଲେ ଏବଂ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ଅଂଶ ପାଚିଲା ପରେ କମିଯାଏ । ତେଣୁ କେଉଁ କଦଳୀ ଭଲ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଆଗରୁ କେଉଁ ଅବସ୍ଥାରେ କଦଳୀର ଉପାଦେୟତା ବେଶୀ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ।

ଏହାଛଡ଼ା କଦଳୀରେ :—

ସ୍ନେହସାର—୦.୩ ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୧୭ ମି:ଗ୍ରା:
ଫସଫରସ୍—୩୭ ମି: ଗ୍ରା:
କାରେଟିନ୍—୭୮
ଥିଆମିନ୍—୦.୦୫
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ - ୦ ୦୮ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି—୭ ମି:ଗ୍ରା:

କଦଳୀର ସ୍ୱାଦ, ମୂଲ୍ୟ ଓ ଉପାଦେୟତାକୁ ବସ୍ତୁରକୁ ନେଇ ଆମେ ଏ ଫଳଟିର ସଦୁପଯୋଗ ନ କରିବା କାହିଁକି ?



# ସୀତାଫଳ

ରାମାୟଣ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ବିଶେଷ ଅଙ୍ଗ । ରାମାୟଣ କହିଲେ ଗାଁ ଗହଳିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସହର ବଜାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତେ ଚିହ୍ନନ୍ତି । ରାମାୟଣକୁ ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ ଏତେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଛି ଯେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଫଳକୁ ରାମ, ସୀତା, ହନୁମାନଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି । ରାମ ଓ ହନୁମାନଫଳ ଯଦିବା ଏତେ ଖ୍ୟାତ ନୁହେଁ ତଥାପି କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏହାର ପ୍ରସାର ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ଏବଂ ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଫଳ ହିସାବରେ ଏହା ଖ୍ୟାତ । ଆନୋନା ପରିବାରଭୁକ୍ତ ବୃକ୍ଷରୁ ଏଇ ଫଳ ଦେଇଥାଏ । ଏଇ ଧରଣର ବୃକ୍ଷ ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ୫୦,୦୦୦ ଏକର ଜମି ଭାରତରେ ଛଡ଼ାଯାଇଛି ।

ଏଇ ଗଛ ସାଧାରଣ ବଗିଚାରେ, ବାଡ଼ରେ ରୋପଣ କରାଯାଇଥାଏ । ସୀତାଫଳ ଏଇ ଫଳମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବେଶ୍ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଏହାକୁ ଆନୋନା ସ୍କାମୋସା କହିଥାଆନ୍ତି । ୧୫ରୁ ୨୦ ଫୁଟ ଲମ୍ବର ଗଛଟିଏ । ଏଇ ଗଛର କୀଟାଣୁନାଶକ ଶକ୍ତି ରହିଛି । ଗଛଟିରେ ଉଇ ଧରେନି । ତେଣୁ ବଳଦଗାଡ଼ି ଓ ଘରର କାଠ କାମରେ ଏଇ କାଠ ଲାଗିଥାଏ । ଆନୋନେଏନ୍ ବୋଲି ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଏଇ ଗଛର ପତ୍ର ଓ ଛେଲିରେ ଥିବାରୁ ଏହା ପିତା ଲାଗେ । ତେଣୁ ଗାଈ, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ପ୍ରଭୃତି ଏ ଗଛର ପତ୍ର ଖାଆନ୍ତିନି । ସାଧାରଣତଃ ଘରର ବାଡ଼ି ଓ ବଗିଚାର ବାଡ଼ରେ ଗଛଟି ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଗଛର ପତ୍ର, ବକ୍‌କଲ ଓ ମଞ୍ଜିରେ ଜୀବାଣୁନାଶକ ଶକ୍ତି ଅଛି ।

ସୀତାଫଳର ଅନେକ ନାମ—ଆତ, ନେଉଆ, ସରିଫା, ମିଠା ସେଓ, କଷ୍ଟାର୍ଡ଼ ଆପଲ୍ ପ୍ରଭୃତି । ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ଏଇ ସବୁ ନାମରେ ବୁଝନ୍ତି । ଏଇ ଫଳ ଶାଗୁଆ, ହଳଦିଆ ଗ୍ଲେଟ ଆଖି ପରି ଉଠା, ଉଠା । ଯେତେବେଳେ ପାଚେ ସେତେବେଳେ ଏଇ ଆଖିରେ କଳା ଚିହ୍ନ

ଦେଖାଯାଏ । ଫଳର ଭିତର ସଫା, ରସରସିଆ, ଦୁଧସର ପରି, ଲହୁଣୀ ପରି ଚକ୍‌କଣିଆ ଓ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ।

ଫଳଟି ପାଚିଲେ ନରମ ହୋଇ ଆସେ ଓ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଫାଟିଯାଏ । ଖାଇବାକୁ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ । ଖାଲି ମଞ୍ଜି କାଢ଼ି ଖାଇବା ବ୍ୟତୀତ ଭିତରର ଧଳା ଅଂଶଟା ଦୁଧ ସର୍ବତ, ସର ସର୍ବତ, ଆଇସ୍କ୍ରିମ ସର୍ବତ ପୁଡ଼ିଂ ପ୍ରଭୃତି କରି ଖିଆଯାଏ । ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦରପାଚିବା ଅବସ୍ଥାରେ କୋଇଲା ଚୂଲିରେ ପୋଡ଼ି ବା ସିଝେଇ ଖିଆଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ଜାଗାରେ ଏଥିରୁ ମଦ ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିରୁ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ମଦକୁ ଆନୋକୋରନ କହନ୍ତି । ଏଥିରେ ଜୀବାଣୁନାଶକ ଓ ରକ୍ତଶୋଧକ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଏହା ବହୁ ଔଷଧରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ସୀତାଫଳ ମଞ୍ଜିରୁ ୩୦ % ତେଲ ବାହାରେ । ଏମିତି ଗୋଟିଏ ଗଛ ଯାହାର ପ୍ରତିଟି ଅଂଶ ଔଷଧ ରୂପେ ଲାଗେ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ସୀତାଫଳରେ :—

କାଲୋରି ବା ଶକ୍ତି—୧୦୪
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧.୬ ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୧୭ ମି:ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୧.୫ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧ (ଥିଆମିନ୍)—୦.୦୭ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍ ବି-୨ (ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍)—୦.୧୭ ମି:ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୧ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି—୩୭ ମି:ଗ୍ରା:

ଏଥିରେ ଥିବା ତନ୍ତୁ ଅଂଶ ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ସୀତାଫଳ ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଶକ୍ତି ଦିଏ ।

ହନୁମାନ ଫଳ କର୍ଣ୍ଣାଟକର ପାର୍ବତ୍ୟ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେଖାଯାଏ । ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ ଏବଂ ହାଇଦ୍ରାବାଦର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏଇ ଫଳ

ବୃଷ କରାଯାଏ । ହନୁମାନଫଳ ବଡ଼ ଆକାରର ଏବଂ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ । ଏଥିରେ ମଞ୍ଜି ଅଂଶ କମ୍ ଏବଂ ଭିତରର ଅଂଶ ଲହୁଣୀ ପରି । ସୀତାଫଳରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ରାମଫଳରେ କାରୋଟିନ୍ ରହିଛି ।

ଏହା ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ପିଲାଠାରୁ ବୁଢ଼ାଯାଏ ସମସ୍ତଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ପିଲା ଓ ବୁଢ଼ା ଉଭୟଙ୍କୁ ଏହାର ଭିତର ଅଂଶ ଦୁଧ ସହିତ ମିଶେଇ ଛୁଆଙ୍କୁ ଖିଆହାଇଥାଏ । ସୁଲଭ ଦରରେ ସହଜରେ ମିଳୁଥିବା ସୀତାଫଳ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ।



# ଚରଭ୍ଭୁଜ

ଖରାଦିନର ଲୋକପ୍ରିୟ ଫଳ । ଖାଇବାକୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଓ ଆରାମଦାୟକ । ପାଚିଲା ଚରଭୁଜକୁ ଚଟକା ଅବସ୍ଥାରେ ଖିଆଯାଏ । କାଲୁଡ଼ ଫଳ ଗ୍ଲେବେଇ କମ୍ବା ବଇଲ୍ଲା ସାଲାଡ୍ ସହିତ ମିଶେଇ ଖିଆଯାଏ । ଆଚ୍ଚର ବା ମୁରବା କରାଯାଏ । କଞ୍ଚା ଚରଭୁଜ ତରକାରି କରି ଖିଆଯାଏ । ସବୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଧନୀ, ଦରିଦ୍ର ଜାତି, ଧର୍ମ ନିର୍ବିଶେଷରେ ଏହା ଖାଇ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ।

ଚରଭୁଜ ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶର ଖରାଦିନିଆ ସୁମିଷ୍ଟ ଫଳ । ଶୁଖା ପାଗ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏହି ଫଳ ପାଚିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଭିତରର ମାଂସଳ ଅଂଶ ସାଧାରଣତଃ ନାଲି କମ୍ବା ଗୋଲାପୀ । ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ କଳା କମ୍ବା ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗର । ଲମ୍ବା ଧରଣର ଚରଭୁଜର ମଞ୍ଜି ଖାଇବା ପାଇଁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଏବଂ ବଳକାରକ । ଚରଭୁଜର ମାଂସଳ ଅଂଶରେ ଖାଦ୍ୟସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶକ୍ତିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଲୌହ, ଖଣିଜ ଲବଣ ରହିଛି ଏବଂ ସୁସ୍ୱାଦୁ ପାଣି ଅଛି । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏହାକୁ କାଟି ଖୋଲାରେ ରଖାଯାଏ ତେବେ ମାଛି ଓ ଧୂଳି ଯୋଗୁ ଏହା ରୋଗର ଖଣି ହୁଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ଚରଭୁଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏପରିକି ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ଯେ ଚରଭୁଜ ଖାଇଲେ କଲେରା ହୁଏ । ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବାକ୍ଟେରିଆ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଯଦି ରୁମ୍ ଉତ୍ତାପରେ କଟା ହୋଇ ବହୁତ ସମୟ ରହେ ତେବେ ଶରୀରପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଚରଭୁଜ ୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ—

ପାଣି ଅଂଶ—୯୫ ଭାଗ
ପୁଷ୍ଟିସାର—.୦୩ ଗ୍ରା:—୨ ଗ୍ରା:
ସ୍ନେହସାର—୦.୨—୨ ଗ୍ରା:
ଶକ୍ତି—୧୬ କ୍ୟାଲୋରି

କାଲସିୟମ—୧୧—୩୨ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୧.୪ ମି: ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ଏ—୧୬୯
ଥିଆମିନ୍—୦.୧୧ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ —୦.୦୮ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୩ ମି: ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି —୨୬ ମି: ଗ୍ରା:

ଦେଖନ୍ତୁ; ଏତେ ଶସ୍ତା ଫଳ ଅଥଚ ଆମର ଶରୀର ଉପଯୋଗୀ ଏତେଗୁଡ଼ିଏ ଜିନିଷ ରହିଛି । ତେଣୁ ଆମର ଅନ୍ଧବିଶ୍ବାସ ଓ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଦୂର କରି ଏହାର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର କରିବା ।



# ଖରଭୁଜ

ଖରଭୁଜ ଏମିତି ଗୋଟିଏ ଫଳ ତାକୁ ଖାଇବା ଫଳ ହିସାବରେ କେହି ପାସଙ୍ଗରେ ପକାନ୍ତିନ । ଏକେତ ଶସ୍ତା, ତା' ପରେ ଖରାଦିନରେ ଶରୀରଭିତ୍ର ଗଦେଇ ହେଇଯାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଉପାଦେୟ ଫଳଟିଏ ବୋଲି କେହି ପାସଙ୍ଗରେ ପକାନ୍ତିନ ।

ଦେଖିବାକୁ ଗୋଲିଆ ଗୋଲିଆ ବା ଅଣ୍ଡା ଆକୃତିର । ବେଶ୍ ରସରସିଆ ଫଳ । ଇଂରାଜୀରେ ଖରଭୁଜକୁ କସ୍ତୁରୀ ତରଭୁଜ ଅର୍ଥାତ୍ ମସ୍କମେଲନ କହନ୍ତି । କାହିଁକି ନା ଏକରକମ କସ୍ତୁରୀ ବାସ୍ନା ଏଥିରୁ ବାହାରେ । ଭାରତବର୍ଷର ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗରମ ବେଶୀ ସେଇ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାଲିଆ ମାଟିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଏହା ଫଳେ । ବଢ଼ିପାଣି ଘୁଞ୍ଚିବା ପରେ ନଈପଠାରେ ଏହା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫଳେ ।

ଏହି ଫଳଟିର ବଇଜ୍ଞାନିକାଲି ନାଁ ହେଲା କୁକୁମିସ ମେଲୋ । ଦୁଧସର ରଙ୍ଗର, କମଳାଲେମ୍ବୁ ରଙ୍ଗର କମ୍ପା ଈଷତ୍ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଖରଭୁଜ ମିଳିଥାଏ । ବାସ୍ନାରେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ତଫାତ୍ । ପାଚିଲା ଖରଜଭୁ ବେଶ୍ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଓ ଶକ୍ତିଦାୟକ ।

ଫଳଟିର ଉପାଦେୟତା—ବିଶେଷ ଭାବରେ ସେଥିରେ ଥିବା ଚିନି ଅଂଶ, ସୁମିଷ୍ଟ ବାସ୍ନା, ନରମ ସୁସ୍ୱାଦୁ ମାଉଁସାଳିଆ ଫଳ ପାଚିଲା ପରେ ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ । ଲଟେଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ପାଚିଲେ ଫଳର ସ୍ୱାଦ ବେଶ୍ ବଢ଼େ ଓ ଫଳଟି ହଳଦିଆ ପଡ଼ିଯାଏ ।

ଯେ କୌଣସି ପରିବା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ତୁଳନାରେ ଏଥିରେ କ୍ଷାର ଅଂଶ ବେଶୀ । ତେଣୁ ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅମ୍ଳରୁ ଖଟା ହାକୁଡ଼, ଛାତି ଜଳାପୋଡ଼ା, ବଦ୍‌ହଜମ ପ୍ରଭୃତି କଷ୍ଟ ଭୋଗନ୍ତି, ଖରଭୁଜ ସର୍ବତ ହେଉ ବା ପାଚିଲା ଫଳ ହେଉ

ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଉପକାର ମିଳେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳରେ ଉପାଦେୟ ଫଳ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ବଦହଜମ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ପୁରାତନ ହେବା ପରେ ମଳକଣ୍ଟକ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଉପସର୍ଗ ଯଥା ବାଦ୍ଧା ଛୁଟିକା, ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ପ୍ରଭୃତି ସମ୍ପର୍କିତ ଖରଭୁଜ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପକାର ପାଇବେ । ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଯୋଗୁ ବିଭିନ୍ନ ବିଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଖରଭୁଜ ଝାଡ଼ା ନରମ କରେ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର କରେ ।

ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖରାଦିନରେ କମ୍ ପାଣି ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଓ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଝାଳ ବୋହିବା ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରା କମ୍ ହୁଏ ଏବଂ ଅନେକ ସମୟରେ ଜଳାପୋଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ବାନ୍ତି ବାନ୍ତି ଲାଗେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖରଭୁଜ ସର୍ବତ ବା ଖଣ୍ଡ ଖଣ୍ଡ ଖରଭୁଜ କାଟିବେଇ ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ସୁଫଳ ମିଳେ । ଶକ୍ତି ଆସେ, କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରେ । ମନ ଖୁସି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପେଟ ଥଣ୍ଡା ରହେ, ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଆଣେ । କାମ କରିବାର ସ୍ପୃହା ବଢ଼ାଏ । ସୁନିଦ୍ରା ହୁଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଟୁଣୁଟାଣିକିଆ ମହୌଷଧି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନି । ଘର ବଇଦ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନି । ଘର ବଇଦ କହିଲେ ଚଳିବ । ନାଳଝାଡ଼ାରେ ବେଶ୍ ଉପକାର ହୁଏ । ନାଳଦୋଷ କଟେଇ ହୁଏ । ଘା ପ୍ରଭୃତି ଶୁଖେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଚମ ଚିକ୍କଣ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବହୁ ଚର୍ମରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ବିଶେଷରେ ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଅନ୍ଧାରକଣା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗୁଆଆନ୍ତି ସେମାନେ ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଆନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ମଝିରେ ମଝିରେ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ଧାରକଣା ପ୍ରଭୃତି ହୁଏନି । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବେଶ୍ ଭଲ ରହେ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଏହା ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ଅନେକ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାବିତ୍‌ମାନେ କେବଳ ଖରଭୁଜ ଦେଇ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଆନ୍ତି । ଯେପରି କେବଳ ଅଙ୍ଗୁର ରସ ଦେଇ ରୋଗୀଙ୍କୁ କିଛିଦିନ ରଖି ପୁରାତନ ବ୍ୟାଧିର ଚିକିତ୍ସା

କରନ୍ତି ସେପରି ଖରଭୁଜ ରସ ଦେଇ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାଧି ଭଲ କରିଥାଆନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ କେବଳ ଖରଭୁଜ ସର୍ବତ ଖାଇ ସୁଫଳ ପାଆନ୍ତି । ଅନେକେ ଖରଭୁଜ ସର୍ବତ ଦୁଧ ମିଶାଇ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ବା ଖରଭୁଜ ସର୍ବତ ଦେଲା ପରେ ଦୁଧ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ଉପାୟ ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ବିତୃଷ୍ଣା ବା ଖାଇବା ଦେଖିଲେ ନାକ ଟେକନ୍ତି ସେମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁଫଳ ପାଆନ୍ତି ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଲର୍ଜି ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଭଲ କାମ ଦେଇଥାଏ । ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ, ଖିଟିଖିଟିଆ, ଦୁର୍ବଳ, ରୁଗ୍‌ଣ, ପୁରାତନ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ନାଳଝାଡ଼ା, ପରିସ୍ରାକଷ୍ଟ ଓ ବଦହଜମ ରୋଗୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଫଳର ଭିତର ଅଂଶରେ ଜଳୀୟ ଭାଗ ୯୦ % ରହିଛି । ତେଣୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମତାପଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା, ପରିସ୍ରା ଜଳାପୋଡ଼ାରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଫଳ ମିଳେ । ଟାଇଁଟାଇଁଆ ଖରାରେ ଏଥିରୁ ଖଣ୍ଡେ, ଦିଖଣ୍ଡ ଚୋବେଇ ଦେଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତୃଷ୍ଣା ନିବାରଣ ହେବ । ଶୀତ ଦିନରେ ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ କରି ଖିଆଯାଇପାରେ । ଏପରିକି ପଥରି ମିଳେଇବାରେ ବା ନହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଖରଭୁଜରେ ଆମେ ପାଇବା :—

ଜଳୀୟ ଅଂଶ - ୯୫.୨%—
ଶ୍ୱେତସାର—୩.୫%
ପୁଷ୍ଟିସାର—୦.୨%
ସ୍ନେହସାର—୦.୨%
ଖଣିଜ ଲବଣ—୦.୪%
ତନ୍ତୁ—୦.୪ %
ଲୌହ—୧.୪ ମି:ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ୍—୩୨ ମି:ଗ୍ରା:
ଥିଆମିନ୍—୦.୧୧ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୦୮ ମି:ଗ୍ରା:

ଭିଟାମିନ୍ ସି—୨୭ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୩ ମି: ଗ୍ରା:
ଫସ୍ଫରସ୍—୧୦ ମି: ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—(ଭିଟାମିନ୍-ଏ) ୨୪୦୦ I. U.

ଏଇ ଫଳଟିର ଅସଲ ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ ଅଂଶ ୪୫ରୁ ୬୦%

ପାଚିଲ ଫଳର ମଞ୍ଜି ର ଶସରେ :—
ତୈଳ ଅଂଶ—୪୪.୭%
ଅଶୋଧିତ ପୁଷ୍ଟିସାର—୩୩.୮ %
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦେୟ—୫.୭%

ଶସରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଆମର ଦାମିକା ଆଲମଣ୍ଡ ଓ ପେସ୍ତାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ସହିତ ଊଣା ଅଧିକେ ସମାନ । ଶସ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ଠିକ୍ ରଖେ, ଯକୃତର ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ, ପିତ୍ତଦୋଷ କଟାଏ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ବିଭିନ୍ନ ସର୍ବତ ସହିତ ମିଶେଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ପରସ୍ତ୍ରାର ବିଭିନ୍ନ କଷ୍ଟ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପଥର କମେଇବାର ମହୌଷଧି । ଅନେକ ଏକ୍‌ଜିମାରେ ଏହି ରସ ଦେଇ ସୁଫଳ ପାଇଥାଆନ୍ତି ।

କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ୱାଦ ଭଲ ନୁହେଁ । ସାମାନ୍ୟ ଖଟା ଓ ପିତ୍ତୁଳିଆ ଲାଗେ । କଞ୍ଚା ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ଉପକାର ବଦଳରେ ଅପକାର କରିଥାଏ । ଏଇ ଫଳକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ସାଇତି ରଖାଯାଇପାରେ । ଜାମ୍, ଜେଲି, ସିରପ୍, ସ୍କ୍ୱାସ, ମୁରବା, ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି କଲ୍ଲୁବନ ଆରାମରେ ଖାଇ ହେବ । ଶସ୍ତା ଫଳଟିର ଗୁଣ ଅନେକ । ତେବେ ଆମେ ଖରଭୂଜର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା କାହିଁକି ?



# କଲରା

କଲରା ଏମିତି ଗୋଟିଏ ପରିବା ଅଧିକାଂଶ ନ ଖାଇବା ପିଲାଏ ମୁହଁ ମୋଡ଼ନ୍ତି, ନାକ ଟେକନ୍ତି । କଲରାକୁ ବଙ୍ଗଳା, ଗୁଜୁରାଟୀ, କାଶ୍ମୀରୀ, ପଞ୍ଜାବୀ ଭାଷାରେ କରେଲା କହନ୍ତି । ଜାପାନୀ ଭାଷାରେ ହଗଲକାଇ, ମାଲୟାଲମ୍‌ରେ କାଇପାକ୍‌କା, ମରାଠୀରେ କରଲେ, ତେଲୁଗୁରେ କାକାରକାୟି, ତାମିଲ୍‌ରେ ପାଭକାୟି ।

ପିଲାଏ ସିନା ନଜାଣି ନାକ ଟେକନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ବହୁ ରୋଗରେ ଔଷଧପରି ଉପକାର କରେ ବୋଲି ମହୌଷଧି ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି । ଏହାର ଏତେ ଔଷଧାତ୍ମକ ଗୁଣ ରହିଛି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇବା ଲୋକର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଯଥା କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ, ପିତ୍ତନାଶକ, ଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ; ପୁରାତନ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂରକରେ । ଏଥିରେ ଏତେଗୁଡ଼ିଏ ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ଲବଣ, ଲୌହ ରହିଛି ଯେ ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଆଖିର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ ଏବଂ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ବହୁ ପୁରାତନ ଯୁଗରୁ କଲରା କଞ୍ଚାରସ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗର ମହୌଷଧି ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଆସୁଛି । ଏବେ ବ୍ରିଟିଶର କେତେକ ଗବେଷକ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ କଲରାରେ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଅଧିକ ଚିନିର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିବା ଶକ୍ତି ଅଛି । ଏଥିରେ Plant Insulin ନାମକ ଗୋଟିଏ ଉପାଦାନ ରହିଛି ଯାହା ରକ୍ତର ଓ ପରିସ୍ରାର ଚିନି ଅଂଶ କମାଇଥାଏ । ତେଣୁ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀମାନେ ନିର୍ବିଘ୍ନରେ କଲରା ଖାଇ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ । କଲରା ମଞ୍ଜି ଛେଚି ତାକୁ ଖାଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ । ଅନେକ କଲରାକୁ ସିଝେଇ ତା ପାଣି ଖାଇ-ଥାଆନ୍ତି । ଯେଉଁ ଜାଗାରେ କଲରା ମିଳେନି ସେଠାରେ ଶୁଖା କଲରା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ।

ଏହି ପରିବାରଟି ବିଭିନ୍ନ ଆଲର୍ଜି ପାଇଁ, କାଛୁ, କୁଣ୍ଡିଆ, ପାଦୁ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗରେ ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ । କଞ୍ଚା କଲରା ରସ ୨ ଚାମୁଚ+କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସ ୧ ଚାମଚ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଅନ୍ତତଃ ୬ ମାସ ଖଣ୍ଡେ ଖାଇଲେ ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ ଏବଂ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

କଲରା ରସ ୨ ଚାମୁଚ+ମହୁ ଚାମୁଚାଏ ଖାଲି ପେଟରେ ଅନ୍ତତଃ ୩ ମାସ ଖାଇଲେ କାଶ, କଫ, ଶ୍ୱାସ, ମଳକଣ୍ଟକ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଗଣ୍ଡଗୋଳର ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି । ଯେଉଁମାନେ ସ୍ଥୂଳକାୟ ସେମାନେ ରୋଜ ୨ଟି ସିଝା କଲରା ଖାଇଲେ ଓଜନ କମିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା କଟାଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ସତେଜ ରଖେ । ଦେହର ମାଂସପେଶୀ ସବଳ କରେ । ଯକୃତ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । କୃମିଦୋଷ କଟାଏ ।

ଆମେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର କଲରାର ହିସାବରୁ—

| | |
|---|---|
| ଖାଇବା ଯୋଗ୍ୟ ଅଂଶ—୯୬% | ପାଣି ଅଂଶ—୯୨.୪ ଗ୍ରା: |
| ପୁଷ୍ଟିସାର—୧.୬ ଗ୍ରା: | ସ୍ନେହସାର—୦.୨ ଗ୍ରା: |
| ଖଣିଜଲବଣ—୦.୮ ଗ୍ରା: | ତନ୍ତୁ—୦.୮ ଗ୍ରା: |
| ଶ୍ୱେତସାର—୪.୨ ଗ୍ରା: | କାଲ୍‌ସିୟମ—୨୦ ମି.ଗ୍ରା. |
| ଶକ୍ତି—୨୫ କ୍ୟାଲୋରି | ଫସ୍‌ଫରସ୍—୭୦ ମି:ଗ୍ରା: |
| ଲୌହ—୧.୮ ମି:ଗ୍ରା: | କାରୋଟିନ୍(ଭିଟାମିନ୍-ଏ)୧୨୬ ମି:ଗ୍ରା: |
| ଥିଆମିନ୍—୦.୦୭ ମି: ଗ୍ରା: | ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୦୯ ମି: ଗ୍ରା: |
| ନିଆସିନ୍—୦.୫ ମି. ଗ୍ରା: | ଭିଟାମିନ୍ ସି—୮୮ ମି. ଗ୍ରା: |

ଏତେ ଶସ୍ତା ଓ ସହଜଲବ୍‌ଧ ପରିବା କଲରାକୁ ଆମେ ଅଜ୍ଞତାରୁ ବ୍ୟବହାର ନକରି ବହୁ ରୋଗ ଭୋଗୁ । କଲରା ପତ୍ରର ଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିପରି । ସାଧାରଣ ଖଣ୍ଡିଆଖାବରି ପାଇଁ କଲରା ପତ୍ର ଚକଟି,

ହଳଦୀବର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ମିଶେଇ ଲଗେଇ ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ଘା ଶୁଖେ । ରକ୍ତସ୍ୱଳତା ପାଇଁ ବେଶ୍ କାମଦିଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗୋଟିଏ କଲରା ଅନ୍ତତଃ ଖାଇପାରିଲେ ଗୋଡ଼, ହାତ ଫୋଲାବନ୍ଧା, ସର୍ଦ୍ଦି ପ୍ରଭୃତିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

କଲରାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସୁସ୍ୱାଦୁ ତରକାରି, ଆଚ୍ଚାର, ଭଜା, ପୋଡ଼ା ଚଟଣି, ବେସର, ମହୁର, ଗୋଟା କଲରା ପୁର ଭଜା, ବେସନ ଗୋଳା ଭଜା କରି ଖାଇପାରିବା । ପାଟି ସୁଆଦ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବହୁବିଧ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ ।



# ଅମୃତଭଣ୍ଡା

ନାମଟି ଯେମିତି ଅମୃତ ଫଳ, ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିପରି । ଫଳଟି ଅମୃତର ଭଣ୍ଡାର କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନି । ଏଇଟା ହେଲା ଆମର ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶର ପ୍ରଧାନ ଫଳ । ହିନ୍ଦୀରେ ପପିତା, ଇଂରାଜୀରେ ପପେୟା, ବେଙ୍ଗଲାରେ ପେଁପେଁ—ଏଇପରି ଯିଏ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରରେ କହି ଫଳଟି ପ୍ରତି ସମ୍ମାନ ଜଣାନ୍ତି ।

ଏଇ ଫଳ ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର, ଓଜନର, ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଜାଗା, ପାଣି ଏବଂ ମଞ୍ଜି ଉପରେ ଫଳ ବିଶେଷ ଭାବରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରରେ ମଞ୍ଜି ବେଶୀ ବା ଏକେବାରେ ନ ଥାଇପାରେ ବା ୪।୬ଟି ମଧ୍ୟ ଥାଇପାରେ । ଭିତର ସାମାନ୍ୟ ଫମ୍ପା । ଓଜନ ସାଧାରଣତଃ ୨୫୦ ଗ୍ରାମରୁ—୨ କିଲୋ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ବାସ୍ନା ବେଶ୍ ସୁମିଷ୍ଟ । ଫଳଟିର ପ୍ରାୟ ୯୦.୮% ଅଂଶ ଆମର ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ । କେବଳ ମଞ୍ଜି ଚୋପାକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଆମର ସବୁ ସଦ୍‌ଉପଯୋଗ ହୁଏ । ବେଶ୍ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଫଳ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକାରୁ ଏଇ ଫଳରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖଣିଜ ଲବଣ, ଖାଦ୍ୟସାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଯେତେ ପାକଳ ହୋଇଥିବ ତାର ଭିଟାମିନ୍-ସି ଅଂଶ ସେତେ ବଢ଼ିଥିବ । ଏଥିରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର, ଚିନି ଅଂଶ ବେଶ୍ ସହଜରେ ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଗୁଣ ଅଧିକେ ପ୍ରକୃତିର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନି ।

ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବାସ୍ତବିକ ଅମୃତ ଫଳ । ବୃଦ୍ଧ, ବାଳୁତ, ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତିଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । କେଉଁ ପୁରାତନ କାଳରୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ହଜମଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ଫଳ ହିସାବରେ ଖ୍ୟାତ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବଦହଜମ କଟାଇ ହଜମଶକ୍ତି ଆଣେ ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତି, ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରଭୃତି

କଟେଇ ବେଶ୍ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ତେଣୁ ସ୍କୁଲ ଯିବା ବୟସର ପିଲାଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅନ୍ଧାରକଣା, ଚମଡ଼ା ଖାଧୁରିଆ, ଶବଶବିଆ ହୋଇଥାଏ, ବାରମ୍ବାର ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ପ୍ରଭୃତି ଲାଗିରହିଥାଏ ସେମାନେ ନିୟମିତ କିଛିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଖାଇପାରିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ସୁଫଳ ପାଇବେ । ଏହାଛଡ଼ା ଯେଉଁମାନେ ସବୁବେଳେ ଝାଡ଼ା ଖଲାସରୁ କଷ୍ଟ ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଯାହା ପାଇଁ ଅର୍ଶ ପ୍ରଭୃତି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅତିସାର, ପେଟମୋଡ଼ା, ତରଳଝାଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁଫଳ ପାଇବେ । କେତେକଙ୍କର ଯାହା ଅଳ୍ପ ଖାଇଲେ ବି ଆମ୍ବିଳା ହୋଇଯାଏ, ଛାତି ଜଳା-ପୋଡ଼ା ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ବେଶ୍ ଉପକାର ପାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ମଞ୍ଜିର ରସ ଅର୍ଶ, ବଦହଜମ ପ୍ରଭୃତିର ମହୌଷଧ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ, ବଦହଜମ ହୋଇ ବିଲ୍‌କୁଲ୍ ଭୋକ ହେଉ ନଥାଏ ସେମାନେ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଚଟକାର ଭୁଣ୍ଡି କାଟି କିଛି ସମୟ ପାଣିରେ ପକେଇ କ୍ଷୀର ବସିଗଲା ପରେ ତାକୁ ପୋଛି କାଟି ଚୋପା ଛଡ଼େଇ ସିଝେଇ କରି ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଅନ୍ତତଃ ମାସେ ଖଣ୍ଡେ ଖାଇଲେ ଭୋକ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହେଉଥିବା ସାଧାରଣ ଅସୁବିଧା ଦୂରହେବ । କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ହଜମକାରକ ଏନ୍‌ଜାଇମ ପାପେନ୍ ଠିକ୍ ପେପ୍‌ସିନ ପରି କାମ କରିଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ରକ୍ଷାକାରୀ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ଖାଦ୍ୟନଳୀର ବହୁପ୍ରକାର ଅସୁବିଧା କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ଭଲ କରେ ।

କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ରସ ବେଶ୍ କଡ଼ାକ୍ଷୀର ଏବଂ ପ୍ରଦାହ-ଜନକ । ଏପରିକି ହାତରେ ଲାଗିଗଲେ ଜଳାପୋଡ଼ା କରେ; କିନ୍ତୁ ଏହା ବହୁପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗରେ ବେଶ୍ କାମରେ ଲାଗେ । ଗୋଡ଼ର ବଣ୍ଡି, ଘଉଡ଼ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏପରିକି ଯାଦୁ ପ୍ରଭୃତିରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଞ୍ଜି ବାଟି ଲଗେଇଲେ ଭଲ ଫଳ ମିଳେ । ଅମୃତଭଣ୍ଡାର କଳା ମଞ୍ଜିକୁ ବାଟି ତା ରସ ଏବଂ ଟିକଏ ଲେମ୍ବୁ ରସ ଏକାଠି ମିଶେଇ ଚାମୁଚେ କରି ମାସେଖଣ୍ଡେ ଖାଇଲେ ବଦହଜମ, ଯକୃତଜନିତ ରୋଗ ଭଲ କରେ ।

କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର କ୍ଷୀର କୃମି ରୋଗ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଭଲ । ଏସବୁ ମହୁ ସହିତ ମିଶେଇ ଟିକିଏ ଉଷୁମ ପାଣି ଫେଣ୍ଟି ୨ ଦିନ ଖଣ୍ଡେ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କୃମି ନାଶ କରେ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ମଞ୍ଜିରେ କାରିସିନ୍ ବୋଲି ଗୋଟିଏ ପଦାର୍ଥ ଅଛି ଯାହା କେଞ୍ଚୁଆ କୃମି ନଷ୍ଟ କରେ । ସାଧାରଣତଃ ମହୁ ସହିତ ମିଶେଇ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଦିଆଯାଏ । ଜଣ୍ଡିସ ଗ୍ଲୁର, ଟନ୍‌ସିଲ ପ୍ରଭୃତିର ଉପଶମ ପାଇଁ କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା କ୍ଷୀର ଓ ମହୁ ଏକଜ ଫେଣ୍ଟି ତଣ୍ଡିରେ ଓ ପାଟିରେ ଲଗେଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପତ୍ରରେ କାରପେନ ନାମକ ଆଲକାଲଏଡ୍ ରହିଛି, ଯାହା ଆମର ବହୁ ଉପକାରରେ ଲାଗେ । କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବଜନିତ ନାନାଦି ଅସୁବିଧା ଦୂର କରିଥାଏ । କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୁସ୍ୱାଦୁ ତରକାରି କରି ଖିଆଯାଏ । ଷ୍ଟ୍ୟୁ, ତରକାରି, ଭଜା, ଢାଲ୍ମା, ଖିରି, ଖଟା ପ୍ରଭୃତି ବହୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡାରେ କଷ୍ଟାର୍ଡ୍, ସର୍ବତ, ଜାମ୍, ସାଲାଡ୍ ପ୍ରଭୃତି କରି ଖିଆଯାଏ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ଅମୃତଭଣ୍ଡାକୁ ଆମେ ହିସାବ କରି ଦେଖିଲେ ସେଥିରେ—

ପୁଷ୍ଟିସାର—୦.୬%
ସ୍ନେହସାର—୦.୧%
ଖଣିଜ ଲବଣ—୦.୫%
ତନ୍ତୁ —୦.୮%
ଶ୍ୱେତସାର—୭.୨%
କାଲସିୟମ—୧୭% ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୦.୫% ମି:ଗ୍ରା:
ଫସ୍‌ଫରସ୍—୧୩% ମି: ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—୬୬୬% ମି: ଗ୍ରା:

ଥିଆମିନ୍—୦.୦୪% ମି:ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ—୦.୨୦% ମି:ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦·୨% ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି—୫୭% ମି:ଗ୍ରା:
କାଲୋରି—୩୨

ଶସ୍ତା, ସୁବିଧାରେ ମିଳୁଥିବା ଆମ ଏଇ ବାଡ଼ିବଗିଚ୍ଛରେ ଅମୃତ-ଭଣ୍ଡା ହେଲା ଶରୀର ପାଇଁ ଅମୃତ । ତେବେ ଆମେ ଆମ ବାଡ଼ିବଗିଚ୍ଛରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗଛଟିଏ ଲଗେଇ, ସୁବିଧା ନ ନେବା କାହିଁକି ?



# ଚେରି

ଚେରି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସଂସ୍କୃତିର ସର୍ବସାଧାରଣ ସହିତ ଓତପ୍ରୋତ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । ବିନା ଚେରିର ବିଜ୍ଞାପନରେ ବର୍ଦ୍ଧନ ସର୍ବ ପାଉଥିବା ସଂପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନଙ୍କର ଆନନ୍ଦ କ'ଣ ପୂରଣ ହେବ ? କବି, ଲେଖକମାନଙ୍କ ଲେଖାରେ ଚେରିର ଉପମା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଥିବ । ଜାପାନର ଚେରିବ୍ଲସମ ଓ ଓ୍ୟାଶିଂଟନ୍‌ର ଫ୍ଲାଓ୍ୱାରିଂ ଚେରି କାହା ମନରୁ ଲିଭିବ । କବିର ଉପମା ହେଲା ଚେରିର ନାଲରଙ୍ଗ ଚେରିରଙ୍ଗର ନାଲ ଓଠ । ଚେରି ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଫଳ ଧରେ ଓ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଆରମ୍ଭରେ ପାଚିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ।

ଚେରିରେ ଖାଦ୍ୟ ମୂଲ୍ୟ—

ଅନ୍ୟ ରସରସିଆ ଫଳ ପରି ଚେରିରେ—

ପାଣି ଅଂଶ—୮୫%

ଗୋଟିଏ କପ୍ ଟାଟକା ଚେରିରେ ଆମେ ପାଇବା—

ପୁଷ୍ଟିସାର—୧.୨ ଗ୍ରାମ୍
ଶ୍ୱେତସାର—୧୪.୭ ଗ୍ରାମ୍
ପୋଟାସିୟମ—୧୯୭ ମି: ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୨୩ ମି: ଗ୍ରା:
ଫସଫରସ—୧୯ ମି: ଗ୍ରା:

ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଲୌହ, ସୋଡ଼ିୟମ ଓ ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ । ଚେରିରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ପରିମାଣ ବେଶୀ । ପ୍ରାୟ ୧୦୦୦ ଆଇ. ୟୁ. ଭିଟାମିନ୍-ଏ ମିଳେ । ଚେରି ଗୋଟିଏ ମୂଲ୍ୟବାନ ଫଳ । ଯଦିବା ସର୍ବ-ସାଧାରଣ ଖାଇବା କଷ୍ଟ ତେବେ ସର୍ବସାଧାରଣରେ ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା କାହିଁକି ?



# ଗୋଲାପ ଫୁଲ

ଗୋଲାପ ଫୁଲର ସୌରଭ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅତୁଳନୀୟ । ଗୋଲାପି ଓଠ, ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗ, ଗୋଲାପ ଫୁଲର ମହକ କାହାକୁ ଭଲ ନ ଲାଗେ ? କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଗୋଲାପ ଫୁଲର ବାସ୍ନା ଯେପରି ମଧୁର, ଗୁଣାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେତିକି ଉଚ୍ଚତର । ଔଷଧାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବେଶ୍ ଉଚ୍ଚକୋଟୀର ।

ଏଥିରେ ଟାନିକ ଏସିଡ୍, ମାଲିକ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଅନେକ ଭୋଲାଟାଇଲ ଅଏଲ ରହିଛି । ଆମେ ଯଦି ୩୦୦୦ ବର୍ଷ ପଛକୁ ଗଣିବା ତେବେ ବାମିକା ଗୋଲାପ ତେଲ ମହୌଷଧି । ୩୦ରୁ ୩୫ଟି ଭଲଧରଣର ଗୋଲାପ ଫୁଲ ହେଲେ ଟୋପାଏ ଗୋଲାପ ତେଲ ବାହାରିବ । ସାଧାରଣତଃ ସଞ୍ଜ ପରେ ଘର ଭିତରେ ଗୋଲାପର ସୁଗନ୍ଧ ବେଶ୍ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଏବଂ ଶାନ୍ତିପ୍ରଦାୟକ ।

ଗୋଲାପ ଫୁଲର ବାସ୍ନା ଭଙ୍ଗା ମନକୁ ସଜାଡ଼େ । ମାନସିକ କ୍ଲାନ୍ତି, ଶାରୀରିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରେ । ମନ ବେଶ୍ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ । ଗାଧୁଆ କୁଣ୍ଡରେ ଟୋପାଏ ଗୋଲାପ ତେଲ ପକେଇ ଗାଧୋଇଲେ ସତେଜ ଲାଗିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାଂସପେଶୀ ବେଶ୍ ସତେଜ ହୁଏ ଏବଂ ମାନ୍ଦା, ଅଳସୁଆମି ଦୂର ହୁଏ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଟୋପାଏ ଗୋଲାପ ତେଲ ପକାଇଲେ ବେଶ୍ ସତେଜ ଲାଗେ । ଯେମିତି ସେଇ ଗାଧୁଆ କୁଣ୍ଡରୁ ହନୁମାନର କାମ କରିବା ଶକ୍ତି ମିଳିଯାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ବାଦଶାହୀ ମନ, ତେଜ ଆସେ । ସେଇଥିପାଇଁ ଷ୍ଟିମ୍ ବାଥ୍‌ରେ ଗୋଲାପ ତେଲ ପ୍ରାୟ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି । କାରଣ କିନା ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ଫଳ ମିଳିଯାଉଛି ।

ଗୋଲାପର ବାସ୍ନା ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ପରିଷ୍କାର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ନାୟୁର ସଚେତନତା ବଢ଼ାଏ । କିଛି ସମୟ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଗୋଲାପ ବଗିଚାରେ ବୁଲିଲେ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଏ, ମାନ୍ଦା ଅଳସୁଆମି କଟାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ମନୋଭାବର ଚେତନା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମନ ଭିତରେ ଥିବା ହିଂସା, ଈର୍ଷା, ଉଗ୍ରଭାବ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ମନଟି

ହାଲୁକା ହୋଇଯାଏ । ପରୀକ୍ଷା ସ୍ୱରୂପ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଗୋଟିଏ ଠୋପା ଗୋଲାପ ଅତର କାଖରେ ମାରିଦେଲେ ସତେଜ ମନୋଭାବ ଆସେ । ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ଆସେ, ଅଯଥା ଘୃଣାଭାବ, ରାଗ, ମନସ୍ତାପ ଦୂର କରିଥାଏ । ଏପରିକି ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଔଷଧ ପରି କାମ ହଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଖିତଳେ କଳା ଦାଗ, ମୁହଁ ଗ୍ରୁପଗ୍ରୁପିକିଆ, ଶୁଖା ଚମଡ଼ା, ଖଦଖଦଡ଼ିଆ, କାଡ଼ଛଡ଼ା ସେମାନେ ସ୍ୱଚ୍ଛମତ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା ମୁହଁରେ ଘଷିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପକାର ପାଇବେ । ଗୋଲାପ ତେଲ ତ ଚଡ଼ାମୂଲ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ତ ମିଳି ପାରିବ । ବୟସର ଭାଙ୍ଗ ମୁହଁରୁ ଲିଭିଯାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ଟିକିଏ କଥାକୁ ଶୁଣିଆ ହୁଅନ୍ତି ସବୁକଥାକୁ ଡରିଯାଆନ୍ତି ସେମାନେ ରୋଜ ଗୋଟିଏ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ଚୋବେଇ ଖାଇଲେ ଉପକୃତ ହେବେ ।

ଖାଇଲା ପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ପରିଷ୍କାର କରି ଧୋଇ ଚୋବେଇ ଖାଇଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ସବୁ ଜାଗାରେ ସବୁବେଳେ ଗୋଲାପ ଫୁଲ ମିଳିବନି । ସେଥିପାଇଁ ଫୁଲକୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣକରି ଅର୍ଥାତ ଗୋଲାପ ଫୁଲକୁ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଖାଇଲେ ହଜମଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ, ସତେଜ ରଖେ । ଏପରିକି ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ମଧ୍ୟ କମେଇଦିଏ ।

ଆଜିମା'ର ଅସଲ ଔଷଧ ହେଲା ଗୁଲକନ୍ଦ । ମୁଣ୍ଡ, ପେଟ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଏ । ଏପରିକି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଗୁଲକନ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ମତିଭ୍ରମ, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଭଲକରେ । ବିଶେଷଭାବରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ, ସ୍କୁଲପିଲା, ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଟନିକ୍ । ସକାଳେ ଓ ସଞ୍ଜରେ ସ୍ୱଚ୍ଛମତ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ । ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ାକୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଜାର୍‌ରେ ପରସ୍ତ ପରସ୍ତ ରଖି ତା ଉପରେ ଚିନିର ପରସ୍ତ ଦେଇ ରଖି ଖରାରେ ଦେବେ । ପ୍ରାୟ ମାସକ ପରେ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଗୁଲକନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ଏହା ବେଶ୍ ରୁଚିକର । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅରୁଚି ଛଡ଼େଇବା ପାଇଁ ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି ।

ଏହା ଘିତମଟ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ଆଣିଥାଏ ।

ଗୋଲାପ ଫୁଲର ପାଖୁଡ଼ା ଆଣ୍ଟିସେପ୍‌ଟିକ୍ ପରି କାମ ଦିଏ । ଘା, ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରା ଜାଗାରେ ଟିକିଏ ମକଚି ଲଗେଇ ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଘା ପାଚିବା, ପୂଯ ହେବାର ଭୟ ନଥାଏ ।

ଖରାଦିନରେ କମ୍ବା ଟିକିଏ ଗରମ ପଡ଼ିଲେ, ଦଉଡ଼ା ଧାପଡ଼ କଲେ ଦେହରୁ ବେଶ୍ ଗମ୍‌ଗମ୍ ଝାଳ ବାହାରେ । ଝାଳ ବେଶୀ ବାହାରିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ଳାନ୍ତ ଲାଗେ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା କାଖ ସନ୍ଧି, ବେକ ସନ୍ଧି, କପାଳ ପ୍ରଭୃତିରେ ଘସିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଫଳ ମିଳିବ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିବା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କମିବ ।

ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପାଇଛି ଯେ ଆଳମଣ୍ଡ, ଗୋଲାପ ସବୁଦିନ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଘୋଟେଇ ଖାଇଲେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବୁଦ୍ଧି ମଧ୍ୟ ବଢ଼େ । ବର୍ଷାଦିନର ପାଣିକାଦୁଅ ହାତ ସନ୍ଧି ଓ ଗୋଡ଼ ସନ୍ଧିର କଷ୍ଟ ରୋଗ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ା ଘଷିବା ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୁଏ ।

ଗୋଲାପ ଜଳର ଘରେ ଘରେ ଆଦର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୨।୪ ବୁନ୍ଦା ଗୋଲାପ ଜଳ ଆଖିରେ ପକେଇଲେ ଆଖି ବେଶ୍ ସତେଜ ରହେ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରହେ । ଏପରିକି ଆଖିର ବହୁ ରୋଗ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ହାର କମିଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ସେମାନେ ଆଖି ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତିନି ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମିଠା ଖାଦ୍ୟରେ ଆମେ ଗୋଲାପ ଜଳ ବାସ୍ନା ପାଇଁ ଦେଇଥାଉ । କେବଳ ବାସ୍ନା ନୁହେଁ ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣାତ୍ମକ ବଢ଼େ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । କଡ଼ିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଝରଫୁଲ ଆମର ଅଶେଷ ଉପକାରରେ ଲାଗେ । ଖାଲି ଯେ ଠାକୁରଙ୍କ ପୂଜାରେ ଫୁଲର ଗୁରୁତ୍ୱ ତା ନୁହେଁ, ଠାକୁରଙ୍କ କଡ଼ା ଫୁଲ ମଧ୍ୟ ଆମର ମହୌଷଧି । କଥାରେ ଅଛି ଗୋଲାପ ଫୁଲର ମହକ ରୋଗ ବିନାଶ କରେ, ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ବିଶୋଧନ କରେ । ତା ହେଲେ ଆମେ ଗୋଲାପ ଗଛଟିଏ ଲଗେଇବା ନାହିଁ କାହିଁକି ?



# ଭେଣ୍ଡି

ଓଡ଼ିଆରେ ଭେଣ୍ଡି, ଇଂରାଜୀରେ ଲେଡ଼ିଜ୍ ଫିଙ୍ଗର, ତେଲୁଗୁରେ ଭେଣ୍ଡେକାଇ ଏବଂ କେତେକ ଭିଣ୍ଡି ବୋଲି କହୁଥାନ୍ତି । ପ୍ରାଚୀନ ଇଜିପ୍ଟରେ ଏହାର ଚାଷ ହେଉଥିଲା ଏବଂ ସେଠାରୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦେଶ ଏବଂ ଆମର ଭାରତବର୍ଷକୁ ଆସିଲା ।

ଭେଣ୍ଡିଟି ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏତେ ଉପାଦେୟ ପରିବା ବୋଲି କେହି ଭାବନ୍ତିନି । ଏହାଛଡ଼ା ଏଥିରେ ତନ୍ତୁ ଅଂଶ ବେଶୀ । ତେଣୁ ପୁରାତନ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଭଲ । ଏପରିକି ହିସାବରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଭେଣ୍ଡି ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ କୋଲନ କାରସିନୋମା ହାର ଯଥେଷ୍ଟ କମ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ଭେଣ୍ଡିରେ ଆମେ ହାରାହାରି ପାଇବା—

କ୍ୟାଲୋରୀ—୩୫
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧.୯ ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୬୬ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୧.୫ ମି: ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—୫୨ Mcy.
ଥିଆମିନ୍ (ବି-୧)—୦.୦୭ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୬ ମି:ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ—୦.୧୦ ମି ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି—୧୩ ମି:ଗ୍ରା:

ସାଧାରଣ ଲୋକ ହୁଏତ ଭାବିପାରି ନଥିବେ ଯେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଭେଣ୍ଡିରେ ହାରାହାରି ୨ ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆମେ ପାଇପାରିବା । କଅଁଳିଆ ଭେଣ୍ଡି ଗଛରୁ ତୋଳି ସେମିତି କଞ୍ଚା ଖିଆଯାଇପାରେ । ବେଶ୍ ନରମ ଓ

ସୁସ୍ୱାଦୁ ମଧ୍ୟ । ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ବଢ଼ିଲେ ଭଜା ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ । ଭେଣ୍ଡି କେବଳ କଅଁଳିଆ ଅବସ୍ଥାରେ ଖିଆଯାଇପାରେ । ବୁଢ଼ାଭେଣ୍ଡି ଆଁସ ହୋଇଆସେ, ତେଣୁ ଖଟା କରି କଢ଼ରେ ପକେଇ ଖିଆଯାଏ । ଭେଣ୍ଡିକୁ ତରକାରି, ଭଜା, ଖଟା, ପୋଡ଼ା, ଚଟଣି, ଷ୍ଟୁଜ୍ ଓ ସୁପ୍ କରି ଖିଆଯାଏ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଷ୍ଟୁଜ୍ ଓ ସୁପ୍ ବିଶେଷ ପ୍ରଚଳନ ।

ଭେଣ୍ଡି ମଞ୍ଜି ପାଚିଲା ହେଲେ ବେଶ୍ କାମରେ ଲାଗେ । ଏଥିରୁ ଏକରକମ ତେଲ ବାହାରେ ଯାହାକି ଆମରି ସୋୟାବିନ ତେଲ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ପାଚିଲା ମଞ୍ଜିକୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଜି ଗୁଣ୍ଡ କରି କଫି ପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । କେତେକ ଦେଶରେ ଭେଣ୍ଡିପତ୍ରକୁ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଭେଣ୍ଡି ପତ୍ରର ପୋଲ୍‌ଟିସ ଗୋଡ଼ଫୁଲା, ବିନ୍ଧା, ଦରଜ କମାଏ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଭେଣ୍ଡି ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ରହେନି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉପାଦେୟ । ଚମଡ଼ା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଭଲ ରହେ । ହୁଏତ ଆମେ ଭେଣ୍ଡିକୁ ସେମିତି ଗୋଟିଏ ଦାମିକା ପରିବା ହିସାବରେ ନେଉନି; କିନ୍ତୁ ତା ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଆମ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ଜିନିଷ ରହିଛି ।



# ବାଟ୍

ଶୀତଋତୁର ପରିବା—ତେବେ ବାଟ୍‌କୁ ଆମେ କେତେ କେବଳ ଖାଇବା ଫଳ ବା ପରିବା ହିସାବରେ ନେଉନେ । ତେଣୁ ନିତ୍ୟନିଆ ପରିବା ତାଲିକାରେ ବାଟ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନି । ବିଶେଷଭାବରେ ସଲାଡ୍; ଉଚ୍ଚାଭିଚ ଲୋକମାନଙ୍କରେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ । ତେଣୁ କେବଳ ଭଲ ମନ୍ଦ ଷୋଷେଇରେ ବାଟ୍‌ର ସ୍ଥାନ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯଦି ବାଟ୍‌ର ପ୍ରକୃତ ଗୁଣ ଏବଂ ସେଥିରେ ଥିବା ଦରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଜିନିଷ କଥା ଚିନ୍ତା କରିବା ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ନିତ୍ୟନିଆ ପରିବା ତାଲିକାରେ ରଖିବା ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ବାଟ୍‌ରେ ଆମେ ପାଇବା—

କ୍ୟାଲୋରି—୪୩
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧.୭ ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୧୮ ମି:ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୧ ମି:ଗ୍ରା:
ଥିଆମିନ୍—୦.୦୪ ମି:ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୦୯ ମି:ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୪ ମି.ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍ ସି—୧୦ ମି.ଗ୍ରା:

ଏଥିରେ ଥିବା ଆମାଇନୋଏସିଡ୍ ଗୁଣାତ୍ମକ ଓ ପରିମାଣ ଉଭୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ତେଣୁ ଏହାର ରସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଔଷଧ ପରି କାମ କରେ । ଏଥିରେ ପ୍ରାପ୍ତ ଏକ-ଦଶମାଂଶ ଚିନି ଅଂଶ ରହିଛି, ଯେଉଁଟା କି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତି ପରର ଦୁର୍ବଳତାରୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସିବାରେ

ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାର ଚଟକା ରସ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ବିଟ୍ ରସ, ଗାଜର ରସ ଓ କାକୁଡ଼ି ରସ ସବୁତ କରି ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଦରକାରୀ । ରକ୍ତହୀନତା କମାଏ, ଶକ୍ତି ଦିଏ ଏବଂ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବୃକ୍କର ପଥର, ପିତ୍ତନଳୀର ପଥର ପ୍ରଭୃତି କମେଇବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ରସ ଖାଦ୍ୟ ମଝିରେ ଦେଲେ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଏହା ପ୍ରତିଷେଧକ ପରି କାମ ଦିଏ । ଏହାର ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଏବଂ ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ଅଂଶ ଦୂର କରିବା ଗୁଣ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଯେଉଁ କ୍ଷାର ଅଛି ତାହା ଶରୀରର ଅମ୍ଳ ଓ କ୍ଷାରର ସମତା ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରର ରକ୍ତ ଓ ତନ୍ତୁର ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ନିଷ୍କାସନ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ୨ କପ୍‌ରୁ ୪ କପ୍ ଯାଏ ଜଣେ ରସ ପିଇପାରେ । ଯେଉଁମାନେ କେବଳ ଫଳରସରେ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ୧୪ରୁ ୧୫ କପ୍ ଯାଏ ରସ ପିଇଥାଆନ୍ତି । ବେଶୀଗୁଡ଼ା ଶରୀରର ଅସୁସ୍ଥତା ଆଣେ ।

ବିଟ୍‌ର ରସ, ଏହାଛଡ଼ା ବିଟ୍‌କୁ ସାଲାଡ଼ରେ ପକେଇ, ବିଭିନ୍ନ ତରକାରିରେ ପକେଇ, ପଲାଉ ଫ୍ରାଏଡ୍ ରାଇସରେ ପକେଇ ଖିଆଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚଟଣି, ଖଟା ମଧ୍ୟ କରାଯାଏ । ଯେଉଁ ଋତୁରେ ଯେଉଁ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ମିଳୁଛି ଆମେ କାହିଁକି ତାହାର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା ?



# ଗାଜର

ଗାଜରକୁ ଆମେ ପରିବା ଭିତରେ କିମ୍ବା ଫଳ ଭିତରେ ନେଇଥାଉ । ବିନା ସିଝାରେ, ବିଭିନ୍ନ ତରକାରୀରେ, ଘିଅରେ, ଝିରିକରି ଆମେ ଖାଇଥାଉ ଏବଂ କଞ୍ଚାରେ ସାଲାଡ଼ କରି ବା ସେମିତି ଧୋଇଦେଇ କାକୁଡ଼ି ପରି ଖାଉ । ଗାଜରର ବ୍ୟବହାର କେଉଁ ଆଦିମ ଯୁଗରୁ । ଜଳବାୟୁର ଉଷ୍ଣତା ଓ ଭୂମିର ଆର୍ଦ୍ରତା ଗାଜର ରଙ୍ଗ ଉପରେ ବହୁତ ପ୍ରଭାବ ପକେଇଥାଏ ।

ଗାଜରର ସ୍ୱାଦ ମିଠା ଓ ସାମାନ୍ୟ ପିତ୍ତଳିଆ । ଗାଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଭରି । ତେଣୁ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାର କରେ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ ଏବଂ ଶରୀରର ଅମ୍ଳ ଓ କ୍ଷାରୀୟ ସମତା ରକ୍ଷା କରେ । ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଗାଜରରେ ଶ୍ୱେତସାର, ଖଣିଜ ଲବଣ ଯଥା କାଲସିୟମ, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ଗନ୍ଧକ, କ୍ଲୋରିନ୍, ଲୌହ ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ ଆଇଓଡିନ ରହିଛି । ଏଥିରେ ଆଂଶିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଗାଜରର ମିନରାଲ ଅଂଶ ଠିକ୍ ଚୋପା ସହିତ ଲାଗି ବେଶୀ ଅଂଶରେ ଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେ ଯଦି ମୋଟାରେ ଚୋପା ଛଡ଼େଇ ଦେଉ ତେବେ ଏଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ଏବଂ ଗାଜର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ରହିତ ହେବ । ଗାଜରରେ ଖାଦ୍ୟସାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଗାଜରର ଭ୍ରୂଣ ଥିବା ଅଂଶରେ ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୨ ରହିଛି । ଗାଜରରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ କାରୋଟିନ୍ ଅଛି । ଯେଉଁଟା କି ଆମର ଯକୃତରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଗାଜରରେ :—
ଶକ୍ତି—୦୮ କାଲୋରି
ପୁଷ୍ଟିସାର—୦.୯ ଗ୍ରା.

କାଲ୍‌ସିୟମ—୮୦ ମି.ଗ୍ରା.
ଲୌହ—୨.୨ ମି:ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—୧୮୯୦ mcg:
ଥିଆମିନ୍ (ବି-୧)—୦.୦୪ ମି:ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ (ବି-୨)—୦.୦୨ ମି:ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୬ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି—୩ ମି:ଗ୍ରା:

ଏହାଛଡ଼ା ଭିଟାମିନ୍ ଡ, ଇ, ଜ ଏବଂ କେ ମଧ୍ୟ ଅଛି ।

ଗାଜର ଚୋପା ନ ଛଡ଼େଇ ଖାଇଲେ ଭଲ । କାହିଁକି ନା ଚୋପା ତଳରେ ସବୁ ମିନରାଲ ରହିଛି । ତେବେ ଗାଜରକୁ ଖୁବ୍ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । କାହିଁକି ନା ମାଟିରୁ କୃମିର ଡିମ୍ବ ଓ ସିଷ୍ଟ (Egg and Cyst) ଲାଗି ରହିବାର ଆଶଙ୍କା ବହୁତ ବେଶୀ ଥାଏ । ପରିଷ୍କାର ଭାବରେ ଧୋଇ, ପଟାସ ପାଣିରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ପକେଇ କଞ୍ଚା ଖାଇଲେ ଗାଜରର ଗୁଣ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ।

ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆଖି ପାଇଁ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଭଲ । ବିଶେଷରେ ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଦୁର୍ବଳ, ରକ୍ତହୀନ, ଅନ୍ଧାରକଣା ଓ ଚେଙ୍ଗ ଚମଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଭୁଗୁଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟହ ଗାଜର ଜୁସ୍ କିମ୍ବା କଞ୍ଚା ଗାଜର ଚୋବେଇ ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ଖୁବ୍ ଉପକୃତ ହେବେ । ଯେଉଁ-ମାନେ ବାରମ୍ବାର ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ଭୁଗୁଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ସିଝିମିଠା ଗାଜର ଖାଇଲେ ରକ୍ତହୀନତା, ଅନ୍ଧାରକଣା, ଅମ୍ଳ, ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ପ୍ରଭୃତିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆଖିତଳ କଳାଦାଗ ହେବା ପ୍ରଭୃତିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଗାଜର ଜୁସ୍ (ରସ) ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ପାନୀୟ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଶ୍ଳେଷ୍ମା

ହିଁଙ୍କୁ ସତେଜ ରଖେ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ହଜମ କରାଏ ।

ଗାଜର ପିଲାଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି, କମ୍ ଓଜନ, କାମ କରିବା ଶକ୍ତି ରହିତ, ପେଟ ଗୋଳମାଳ, ହାତ ଗୋଡ଼ ଦୁର୍ବଳତା, ଅନିଦ୍ରା, ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ପ୍ରଭୃତିରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏପରିକି ଖାଦ୍ୟାଭାବରୁ ବଢ଼ୁନଥିବା ଗେଡ଼ା ଦୁର୍ବଳ ପିଲାଙ୍କର ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଓ ମାଢ଼ି ପାଇଁ ଗାଜର ନିହାତି ଉପାଦେୟ । ବୃକ୍କ କଷ୍ଟ, ହୃଦରୋଗ, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବେମାରି ପ୍ରଭୃତିରେ ଗାଜର ରସ ଔଷଧ ପରି କାମ ଦେଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓ ପ୍ରସୂତି ଅବସ୍ଥାରେ ମା-ମାନଙ୍କର ଗାଜର ଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା'ର ସୁସ୍ଥତା ଆଣେ ଓ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଦାୟୀ । ପ୍ରସୂତିମାନେ ପିଲାଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ଦେବା ସମୟରେ ଖାଇଲେ କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ ବେଶ୍ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ, ତା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗୁଣାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମା' କ୍ଷୀରର ଉପାଦେୟତା ବଢ଼ିଥାଏ ।

ଗାଜରକୁ ଆମେ ବହୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟକରି ଖାଇପାରିବା । ପ୍ରଥମ ହେଲା ଗାଜର ରସ ସର୍ବତ ସାମାନ୍ୟ ମହୁ ମିଶେଇ କରାଯାଇ-ପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ପରିବା ସହିତ, ଫଳ ସହିତ ମିଶେଇ ସାଲାଡ଼ କରନ୍ତୁ । ଗାଜର ହାଲୁଆ ବେଶୀ ଉପାଦେୟ । ଗାଜରକୁ କୋରି ଘିଅରେ ଭାଜି, ଦୁଧ, ଚିନି ପ୍ରଭୃତି ଦେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏହା ସ୍କୁଲଯିବା ବୟସର ପିଲା, ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତିଙ୍କର ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ବିଭିନ୍ନ ତରକାରିରେ ମିଶେଇ ରନ୍ଧାଯାଏ । ଗାଜର କୋରା ସୁଜି, ସିମେଇ ସହିତ ମିଶେଇ ଉପମା ବା ମିଠା ହାଲୁଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଗାଜର ପଲଉ ସୁସ୍ୱାଦ ଓ ଉପାଦେୟ । ଗାଜରକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ କାଟି ଲେମ୍ବୁରସ ବା ଭିନେଗାର, ସାମାନ୍ୟ ଚିନି, ସୋରିଷ ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଆଚାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୁସ୍ୱାଦୁ ମିଠା, ପିଠା ଗାଜରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଇଥାଏ ।

ଗାଜରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ Fectin ଅଛି । ଯେଉଁଟା କି ଖାଦ୍ୟନଳୀର ପ୍ରଦାହ ଉପଶମ କରେ । ଅତିସାର, ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ, ଝାଡ଼ା ପ୍ରଭୃତିରେ ଶରୀରର ଜଳୀୟଅଂଶ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହା ଅତିସାର ଓ କାମଳ ବେମାର ପାଇଁ ଉପାଦେୟ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ପେଟବ୍ୟଥା ପାଇଁ ଗାଜର ମଞ୍ଜି ଓ ପତ୍ରକୁ ସିଝେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଗାଜର କ୍ୱାଥ୍ ପିଲାଙ୍କ ଅତିସାର ଓ କାମଳ ବେମାର ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।

ବ୍ରିଟେନରେ ଗାଜରରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ମଦ ତିଆରି ହୁଏ, ଯେଉଁଟା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଟନିକ । ପଶ୍ଚିମ ଜର୍ମାନରେ କଫି ବଦଳରେ ଗାଜର ରସ ପିଅନ୍ତି । ଭାରତବର୍ଷରେ ଗାଜର ଖିରି ପ୍ରସିଦ୍ଧ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଗବେଷଣାରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ ଗାଜର ରସ ଲାଲ ରକ୍ତକଣିକା ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଲିଭର ଭଲ କରେ । ଏପରିକି ଗାଜର ଖାଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ତଃନଳୀର କର୍କଟ ବେମାରି ହାର ଖୁବ୍ କମ୍ ।

ଖରାଦିନରେ ଗାଜରରେ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ପୂର୍ଣ୍ଣଥାଏ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଗାଜର ରସ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ବା ଅତିବେଶୀ ହେଲେ ୨ ଗ୍ଲାସ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଆଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ବେଶୀ ଗାଜର ଖାଇଲେ ବା ରସ ପିଇଲେ ଦେହ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ଆମର ବଇଦ ଗାଜରକୁ ନିୟମିତ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ପିଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ସୁନ୍ଦର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବା ।

ଆଜିକାଲି ଗାଜର ବଟା ଓ ସର ଏକତ୍ର ଫେଣ୍ଟି ମୁହଁରେ ଲଗାଉଛନ୍ତି ଯାହାଦ୍ୱାରା ମୁହଁ ସୁନ୍ଦର ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସବୁ ଦାଗ, ବ୍ରଣ ପ୍ରଭୃତି ଲିଭିଯିବ ।

ଶୀତ ଦିନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଏହା ମିଳିଥାଏ । ମୂଲ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏବଂ ସହଜରେ ମିଳୁଥିବାରୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଖାଇବା ଉପଯୋଗୀ । ଏହା ବେଶ୍ ମିଠା ଓ ନରମ ଲାଗେ ଖାଇବା ପାଇଁ । ତେଣୁ

ଘରର କ୍ଲାନ୍ତ ଘରଣୀ, ସ୍କୁଲ କଲେଜ ପଢ଼ାପିଲା, ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ, ଶ୍ରମିକ ସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ଗାଜର ରସ ଏକାନ୍ତ ଲୋଡ଼ା ।

ଭାରତବର୍ଷର ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ଗାଜର ରସ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହାର କ୍ଷାରୀୟ ଗୁଣ ଯୋଗୁ ଏହା ରକ୍ତରେ ଏବଂ ପରିସ୍ରାର ଅମ୍ଳ ଓ କ୍ଷାରୀୟ ସମତା ରକ୍ଷା କରେ । ଖାଲି ଯେ ଆମେ ଗାଜର ରସ ପିଇବା ତା ନୁହେଁ, ଏହା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଫଳର ମିଶ୍ରଣରେ ସୁସ୍ୱାଦୁ ପାନୀୟ କରି ପିଇପାରିବା ।



# ଆଳୁ

ଆଳୁର ଜନ୍ମ ହୁଏତ ସ୍ପେନ୍‌ରେ । ତା’ପରେ ଇଟାଲି ଓ ଫ୍ରାନ୍‌ସ । ଆଳୁର ଆଦର ଏପରି ଥିଲା ଯେ ପ୍ରୁସିଆର ରାଜା ଫ୍ରେଡ଼େରିକ-୧ ଆଦେଶ ଦେଇଥିଲେ ଯିଏ ଆଳୁ ଚାଷ ନ କରିବ ତାର ନାକ ଓ କାନ କଟାହେବ । ଆଳୁ ଗୋଟିଏ ଦରକାରୀ ମୂଳ ପରିବା, ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏ ବିଷୟରେ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ୁଥିଲେ ବହୁ ପ୍ରତିପତ୍ତିଶାଳୀ ଲୋକ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ; କିନ୍ତୁ ସେତେବେଳେ କୃଷକ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ କିପରି ଚାଷ ହେବ ଓ ଏହାର ଉପକାରିତା କ’ଣ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ନଥିଲେ । ଏହା ମାଟିର ସେଓ ବା ଦୀର୍ଘାୟୁ ରୁଟି ହିସାବରେ ଖ୍ୟାତ ହେଲା । ଏପରିକି ଆଳୁକୁ ସୁନାଠାରୁ ଅଧିକ ଲୋକେ ମଣୁଥିଲେ ।

ଆଳୁର ବିଶେଷତ୍ଵ ହେଲା, ଯେ କୌଣସି ମାଟିରେ ବେଶ୍ ବହୁତ ଉତ୍ପାଦନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଚାଷର ସମୟ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଦିନ । ଏହାଛଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଏଥିରେ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍, ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଆମ ଦରକାରର ୭୦% ଭିଟାମିନ୍ ସି ମିଳିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଫସଫରସ୍, ଲୌହ, କାଲସିୟମ୍, ସୋଡ଼ିୟମ୍, କାରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍-ବି ଏବଂ ଆୟୋଡ଼ିନ ରହିଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଆଳୁର ଆଲ୍‌କୋହଲ୍, ଷ୍ଟାର୍ଚ୍, ଗୁଡ଼, ରଙ୍ଗ ଏବଂ ମଟର ତେଲ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଆଳୁ ଖାଇବାର ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଲା—ଆଳୁକୁ ସିଝେଇ, ପୋଡ଼ି, ଚୋପା ସୁଦ୍ଧି ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଆମେ ଯେଉଁ ଚୋପା ଗୁଡ଼ିକ ପକାଉ, ତାହାଦ୍ଵାରା ଆଳୁର ଭିଟାମିନ୍ ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ଆଳୁରେ ଆମେ ପାଇବା—

କ୍ୟାଲୋରୀ—୯୭

ପୁଷ୍ଟିସାର—୧.୬ ଗ୍ରା:

କାଲସିୟମ—୧୦ ମି:ଗ୍ରା:

ଲୌହ—୦.୭ ମି:ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—୨୪ I. U.
ଭିଟାମିନ୍-ବି-୧—୦.୧୦ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ବି-୨—୦.୦୧ ମି:ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୧.୨ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି—୧୭ ମି.ଗ୍ରା.

ଆମର ଆଳୁ ବିଷୟରେ ବହୁତ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଥିଲା । ଆଳୁର ବିଶେଷ କିଛି ଉପାଦେୟତା ନାହିଁ । ଆଳୁର କ୍ଷାର ଭାବ ଓ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ଖାଦ୍ୟନଳୀର ପ୍ରଦାହ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ଅଧକପ୍ ଆଳୁରସ ୨।୩ ଥର ଖାଇପାରିଲେ ଖାଦ୍ୟନଳୀର ପ୍ରଦାହ ଭଲ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କୌଣସି ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ବିଷ କଟେଇବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆଳୁରସ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

(୨) ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚା ଆଳୁକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ କିଛି ସମୟ ପୋଟାସ ପାଣିରେ ପକେଇ ଚୋପା ସହ ଚୋବେଇ ଖାଇଲେ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ଓ ବାତ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କମିବ ।

(୩) କୌଣସି ଜାଗା ଗରମ ପାଣିରେ ବା ଗରମ ତେଲରେ ପୋଡ଼ି ସିଝିଗଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କଞ୍ଚା ଆଳୁବଟା ଲଗେଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ ଏବଂ ଫୋଟକା ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୪) ଆଳୁ ସିଝେଇ ଚକଟି ଟିକିଏ କାଗେଜ ଲେମ୍ବୁ ଦେଇ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଶକ୍ତି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାମଳ ବେମାରି ଭଲ ହୁଏ ।

(୫) ପରମ୍ପରା ଅନୁସାରେ ଆଳୁ କେବଳ ତରକାରି ହିସାବରେ ଚଳି ଆସୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଔଷଧ ହିସାବରେ ଆଳୁର ଗୁରୁତ୍ୱ ବେଶୀ । ରୁଷିଆର ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରଚଳିତ ଯେ ହୃଦ୍‌ବେମାରି ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ଆଳୁପୋଡ଼ା ମହୌଷଧି ।

(୬) ଗୋଲାପି ରଙ୍ଗର ଆଳୁ ରସରେ ଅନ୍ତଃନଳୀର ଘା ଭଲ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମିଳେ ।

(୭) ଆଳୁରସରେ ଖାଦ୍ୟନଳୀର ଘା ଭଲ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି । ପେଟବେମାରି ଓ ଝାଡ଼ାକବଜ ଭଲ କରେ ।

(୮) ଘୋଡ଼ା ଘା ଓ ଏକ୍‌ଜିମା ଭଲ ହେବା ପାଇଁ କଞ୍ଚା ଆଳୁ କୋରି ଉକ୍ତ ଜାଗାରେ କିଛି ଦିନ ଲଗାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

(୯) ଆଳୁ ଫୁଲ ରକ୍ତଚାପ କମେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୧୦) ଆଳୁକୁ କୋରି ଆଖିତଳେ ରଖି ଉପରେ ଖଣ୍ଡେ ଗଜ କନା ବାନ୍ଧେଇ ଅଧଘଣ୍ଟା ଖଣ୍ଡେ ଛାଡ଼ିଦେବ । ତା'ପରେ ଭଲରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦେବ । ତା'ପରେ ଲହୁଣି ବା ଅଲିଭତେଲ ଲଗାଇ ଦେବ । ଏହିପରି କିଛିଦିନ କଲେ ଆଖି ତଳର କଳାଦାଗ, ଫୁଲା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କମିବ ।

(୧୧) ଗରମ ଆଳୁ ବାମ୍ଫ ସର୍ଦ୍ଦି କମେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୧୨) ଆଳୁ ଗଜାରୁ ବାହାରିଥିବା ସୋଲାଜିନ୍ (Solasin) ଆଲର୍ଜି କମେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଛି ।

ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଆଳୁ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆଳୁ ଗୋଟିଏ ଏମିତି ପରିବା ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଆମେ ବହୁପ୍ରକାର ସୁସ୍ୱାଦୁ ତରକାରି, ଜଳଖିଆ କରିପାରିବା ଏବଂ ଆମର ଦରକାର ଖାଦ୍ୟସାର ପାଇପାରିବା ।



# ପିଆଜ

ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ପିଆଜ ଖାଇଲେ ମଣିଷ ରୋଗଠାରୁ ଦୂରରେ ରହେ। ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ Onion କହନ୍ତି । ଏଇଟା ଲାଟିନ୍ ଶବ୍ଦ Unioରୁ ଆସିଛି । ଏହାର ମାନେ ହେଲା ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ମୁକ୍ତା । ପୁରାତନ ଯୁଗରେ ପିଆଜକୁ ଔଷଧ ହିସାବରେ ନେଉଥିଲେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଇତିହାସବିତ୍ ପ୍ଲିନିଙ୍କ ମତରେ ୨୮ଟି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାଧି ଓ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ପିଆଜ ହେଲା ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ।

ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ପିଆଜ ଯିଏ ଖାଏ ସେ ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା-ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହେ—କିଛି କମ୍ କଥା ନୁହେଁ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ ପିଆଜ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଔଷଧ । ଗୋଟିଏ ପିଆଜ ୫ ମିନିଟ୍ ଚୋବାଅ ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ଚୋବେଇଲେ ମଧ୍ୟ ପାଟି ବିଶୋଧିକରଣ ହୋଇଥାଏ । ମୁହଁରୁ ପାଟି ଭିତରୁ) ସବୁ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ପିଆଜର ରସ ବା ବାଷ୍ପ ଯାହା-ଦ୍ୱାରା ଆଖିରୁ ପାଣି ବାହାରେ ତାହା ମଧ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରେ । Dr. B. Tokin ସୋଭିଏତ୍‌ର ଗବେଷକ ୧୫୦ଟି Plantକୁ ଟେଷ୍ଟ କରି ଜାଣିପାରନ୍ତି ଯେ ପିଆଜ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ପିଆଜ ଟାଇଫସ୍, ହ୍ୱାଇଟ୍ ଷ୍ଟାଫାଇଲୋ କକାଇ, ଅନ୍ୟ ବାକ୍‌ଟେରିଆ ଏବଂ ସବୁ ପ୍ରକାର ପ୍ରୋଟୋଜୁଆ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । Dilute onion juice କୁ weed କିଲର ସହିତ ମିଶେଇ ଦେଲେ ଗୁଣ ବେଶ୍ ଅଧିକା ହୁଏ । ଏପରିକି ଗଛରେ Fungus ମାରିବା ପାଇଁ ପିଆଜର ଭୂମିକା ବେଶ୍ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ପିଆଜରେ

କାଲୋରି—୫୦

ପୁଷ୍ଟିସାର——୧.୨ ଗ୍ରାମ

କାଲ୍‌ସିୟମ୍—୪୭ ମି:ଗ୍ରା:

ଲୌହ—୦.୭ ମି:ଗ୍ରା:

ଥିଆମିନ୍—୦.୦୮ ମି: ଗ୍ରା:
ରବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୦୧ ମି:ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୪ ମି: ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି —୧୧ ମି: ଗ୍ରା:

ଆମେ ସମସ୍ତେ ଊଣା ଅଧିକେ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଖାଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଭିତରୁ କେତେଜଣ ଏହାର ଉପାଦେୟତା, ଗୁଣାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଖାଉଛୁ ? ସବୁଠାରୁ ଭଲ ହେଲା କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଖାଇବା । କାରଣ କି ନା ସିଝେଇ ଦେଲେ ପିଆଜର ଗୁଣ କେତେକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ପିଆଜ ସାଲାଡ଼ ବା ଦହି ପିଆଜ, ଚଟଣି ପ୍ରଭୃତିରେ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଭଲ ।

(୧) କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟମତ ଅଭ୍ୟାସ କରି କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଓ ଦହି ସାଲାଡ଼ କରି ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର ହୁଏ ।

(୨) ଦହି ଓ ପିଆଜ ପ୍ରତ୍ୟହ ରାତିରେ ଖାଇଲେ ସୁନିଦ୍ରା ହୁଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ।

(୩) ମଳକଣ୍ଟକ ପାଇଁ ଯେଉଁମାନେ କଷ୍ଟ ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟହ କଞ୍ଚା ପିଆଜ ଖାଇଲେ ବହୁତ ଉପକାର ପାଆନ୍ତି ।

(୪) ଦେହ ଝୋଲାହେବା, ଦୁର୍ବଳତା, ଅଣ୍ଟା ବିନ୍ଧା ପାଇଁ ସିଝା ପିଆଜ ରସ ଓ ଗୁଆଘିଅ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

(୫) କାଶ, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଭୃତି ପାଇଁ ମହୌଷଧି । ପିଆଜକୁ ଭଙ୍ଗାରରେ ପକେଇ ଖାଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

(୬) ମୁହଁର ଛୁପଛୁପିକିଆ ବାଦାମୀ ରଙ୍ଗ ଛଡ଼େଇବା ପାଇଁ ପିଆଜକୁ ଭଙ୍ଗାରରେ ବାଟି ପ୍ରତ୍ୟହ ମୁହଁରେ ଲଗେଇଲେ ଦାଗ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଲିଭିଯିବ ।

(୭) ସାଧାରଣ ଦୁର୍ବଳତା ପାଇଁ ପିଆଜକୁ ପତଳା ପତଳା କାଟି ମହୁ ସହିତ ମିଶେଇ ଦିନକୁ ୨।୩ ଥର ଖାଇଲେ ସୁସ୍ଥ ଲାଗିବ ।

(୮) ଯେଉଁମାନେ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତାବଶତଃ ମୂର୍ଚ୍ଛା ଯାଇଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ପିଆଜ ଶୁଙ୍ଘେଇଲେ ଆଶାଶତ ଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

(୯) ମୁହଁର କଳାଦାଗ ଓ ଖଦଖଦଡ଼ିଆ ଚମଡ଼ା ଠିକ୍‌କଣ ପାଇଁ ପିଆଜବଟା ଓ ଦୁଧସର କିଛି ଦିନ ଲଗେଇଲେ ମୁହଁର ମସୃଣତା, ଚକଚକିଆ ଭାବ ଫେରିଆସେ ।

(୧୦) ଅନେକେ ବାଳ ଉପୁଡ଼ୁଛି ଓ ଚନ୍ଦା ହୋଇଯାଉଛି ବୋଲି ବ୍ୟସ୍ତବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ତତଃ ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଥର କିଛି ସମୟ ଧରି ମୁଣ୍ଡରେ ପିଆଜ ଘଷିଲେ ବାଳ ଉପୁଡ଼ିବା କମିଯାଏ ଏବଂ ଚନ୍ଦା ସ୍ଥାନରେ ବାଳ ଉଠେ ।

(୧୧) ଅନେକ ସମୟରେ ବିଶେଷ କାରଣ ନଥାଇ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିଥାଏ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଆଜ ଶୁଙ୍ଘିଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୁଏ । ତା ବୋଲି ଯେ ନାସା ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବେନି ତା ନୁହେଁ, ଆଶୁ ଚିକିତ୍ସା ହିସାବରେ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ ।

(୧୨) ତାପଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ପିଆଜ ରସ ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି । ପିଆଜ ଖଣ୍ଡେ ଜାକିଲେ ବା ପିଆଜ ରସ ଟିକିଏ ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗେଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ । ସେଇଥିପାଇଁ ଖରାଦିନେ ଆମର ପଖାଳ, ପିଆଜର ଆଦର ଏତେ ବେଶୀ ।

(୧୩) ପିଆଜ ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷିଲେ ରୁପି ଭଲହୁଏ ।

(୧୪) ହଇଜା ବେଳେ ପତଳା ଝାଡ଼ା କମେଇବା ପାଇଁ ପିଆଜ ରସ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଆଜ ପ୍ରତିଷେଧକ ପରି ମଧ୍ୟ କାମ କରିଥାଏ ।

(୧୫) ଏହା ଜୀବାଣୁନାଶକ, ସ୍ନାୟୁ ସବଳ କରେ । ଖାଦ୍ୟ-ନଳୀରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟକ ବ୍ୟାକ୍‌ଟେରିଆ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ହଜମ କରାଏ । Bile Secretion ବଢ଼ାଏ ।

(୧୬) ରକ୍ତଗୁପ କମେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଟନିକ୍ ପରି କାମ କରେ ।

* ଆଉନ୍‌ସ ପିଅଜ କୋର ।

$\frac{1}{2}$ ଆଉନ୍‌ସ ମଧୁ ।

୨ ପାଏଣ୍ଟ ସଫା ଉନଗାର ।

୨ ସପ୍ତାହ ରଖି ତା'ପରେ ଗ୍ଲକ ଭଳକୁ ୫' ଘୂମୁଚରେ ୪ ଘୂମୁଚ କରି ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଉପକାର ମିଳିବ ।

(୧୭) ପିଆଜରସକୁ ଘଷିଲେ ଆଣ୍ଠୁ ଫୋଲାଵନ୍ଧା କମେ ।

(୧୮) କାଚ କମ୍ବା କଣ୍ଟା ପ୍ରଭୃତି ଥିଲେ ପିଆଜ ସେକ କଣ୍ଟା ବାହାର କରେ । ଯେ କୌଣସି ସଂକ୍ରମଣ ଜାଗାରେ ପିଆଜ ଘଷିଲେ ବଥ, ଘା ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସଂକ୍ରମିତ ଘାରେ ପିଆଜ ବାଷ୍ପ ଦେଇ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ମାତ୍ର ୨ ଥରରେ ଘା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ରହିଛି ଯାହାକି ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରେ । ପିଆଜର ତେଲ ଅଂଶ ଏହି କଡ଼ା ବାସ୍ନା ଦେଇଥାଏ । ପିଆଜ ରସୁଣଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ କମ୍‌ରେ ଜୀବାଣୁ ନାଶକ ।

ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶରେ କିଙ୍ଗ ଜର୍ଜ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜର ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ବେଶ୍ ମନ ଖୁସିରେ କଞ୍ଚାପିଆଜ ଖାଇଲେ ପକ୍ଷାଘାତ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ହାର୍ଟ ଆଟାକ୍‌ରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୁଏ ।

ଯେତେବେଳେ ସର୍ଦ୍ଦିଜ୍ୱର ସଂକ୍ରମଣ ଆକାର ଧାରଣ କରି ବ୍ୟାପେ ସେତେବେଳେ କଞ୍ଚାପିଆଜ ଅଦାବଟା, କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସ ଦେଇ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁଫଳ ଦିଏ; କିନ୍ତୁ ପଚା ପିଆଜକୁ ସାବଧାନ । ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସାଙ୍ଘାତିକ ଆକାର ଧାରଣ କରେ ।

ପିଆଜ ଯେପରି ଉପକାରୀ ଏବଂ ସେଥିରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ରହିଛି ଆମେ ତାକୁ ଔଷଧ ହିସାବରେ ତାର ସଦ୍‌ବ୍ୟବହାର ନ କରିବା କାହିଁକି ?



# ରସୁଣ

ଇଂରାଜୀରେ ରସୁଣକୁ Garlic କହନ୍ତି, ଲାଟିନ୍‌ରେ Allium Sativa ଏବଂ ସଂସ୍କୃତରେ ଲଶୁନ୍ କହନ୍ତି । ରସୁଣ ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ କାଳରୁ ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଔଷଧ ଓ ରନ୍ଧାରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଆସୁଛି । ଇଜିପ୍ଟର ଡାକ୍ତରମାନେ ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ୧୫୦୦ରେ ରସୁଣରୁ ୨୨ଟି ଉପାଦେୟ ଔଷଧ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଉପଶମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ଏହାପରେ ରୋମ୍‌ର ଡାକ୍ତରମାନେ ପ୍ରାୟ ୬୦ଟି ଔଷଧ ଏଇ ରସୁଣରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ । ବହୁ ଆଗରୁ ଇଜିପ୍ଟ ଓ ବେବିଲୋନିଆର ଅଧିବାସୀମାନେ ରସୁଣକୁ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଔଷଧ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । କୋରିଆର ଚାଷୀମାନେ ରସୁଣକୁ ଖୁବ୍ ସହଜ ସହକାରେ ରସି ଚାଷ କରିଥାନ୍ତି । ଏପରିକି ଏହାର ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଆସୁଥାଏ । ବୁଲ୍‌ଗେରିଆର ଲୋକମାନେ ରସୁଣକୁ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷ ଅଂଶ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି, ହୁଏତ ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଦୀର୍ଘାୟୁ । ଏପରିକି ଲବଙ୍ଗ, ଗୁଜୁରାଟି ପରି ବା ଲଜେନ୍‌ସ, ଚକୋଲେଟ୍ ମିଶ୍ରି ଜାକିଲା ପରି ସେମାନେ କଳରେ ଜାକି, ପାଟିରେ ଘୋଷେଇ ଘୋଷେଇ ଖାଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ରସୁଣରୁ କିଛି ଥାଏ । ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ଧନୀ, ଦରିଦ୍ର ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ରସୁଣ ପ୍ରାୟ ଥାଏ ।

ରସୁଣ ବିଷୟରେ ବେଶ୍ ମଜା ମଜା କଥା ଅଛି ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ । ଇଜିପ୍ଟର ପିରାମିଡ୍ ତିଆରି ବେଳେ ଶ୍ରମିକମାନେ ଏହି ରସୁଣକୁ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ରାଜା ଭୃତ୍ୟ ଖାମେନଙ୍କ କବରରେ ଲେଖାଯାଇଛି । ଏପରିକି ଯେଉଁ ଶ୍ରମିକମାନେ ପିରାମିଡ଼ ନିର୍ମାଣ କରୁଥିଲେ, ଥରେ ସେମାନଙ୍କୁ କମ୍ ପରିମାଣରେ ରସୁଣ ଖାଦ୍ୟରେ ଦିଆଯାଇଥିବାରୁ

ସେମାନେ ଯନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ ଆନ୍ଦୋଳନ କରିଥିଲେ । ହୁଏତ କାମ କରିବାର ଶକ୍ତି, ଦକ୍ଷତା ଓ ସ୍ପୃହା ସେମାନେ ରସୁଣରୁ ପାଉଥିଲେ ।

ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ, ଧର୍ମରେ, ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ଧର୍ମ ମତରେ ରସୁଣ ଖାଇବା ନେଇ ଏବେ ବି ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ରହିଛି । ଅନେକ ଧର୍ମଗୁରୁ ଓ ତାଙ୍କର ମତର ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା—ରସୁଣ ଖାଇବାକୁ ଗୋମାଂସ ଭକ୍ଷଣ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ଭାବରେ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପୂଜାପାର୍ବଣ, ଉପବାସ ଓ ଭଲ ଦିନମାନଙ୍କରେ ରସୁଣ ଭକ୍ଷଣ ନିଷେଧ । ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଅନେକ ଧର୍ମଯାଜକ ଓ ପୁରୋହିତଙ୍କରୁ ରସୁଣ ଖାଇବା ଉପରେ ଅନେକ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଥିଲା । ମିଶର ଦେଶରେ ରସୁଣ ଭକ୍ଷଣ କଲେ ପାପ ବୋଲି ଧାରଣା କରିଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ ଅଣ୍ଟାରେ, ବେକରେ ରସୁଣମାଳ ଗାଁ ଗହଳରେ ପିନ୍ଧାନ୍ତି ଯେମିତି କୌଣସି ଡାହାଣୀ ନଜର ପଡ଼ିବନି । ଏଇଥିରୁ ବୁଝାପଡ଼ୁଛି ରସୁଣର ସ୍ଥାନ କେତେ ଉଚ୍ଚରେ । ପିଲାର ଝୁଲଣାରେ ଓ ବେକରେ, ଅଣ୍ଟାରେ ରସୁଣ କୋଳି ଝୁଲେଇବାର ପ୍ରଥା ଏବେ ବି ରହିଛି । କେବଳ ଭାରତ ନୁହେଁ, ଚୀନ, ଗ୍ରୀକ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଦେଶରେ ଏ ପ୍ରଥା ଏ ଯାଏଁ ଅଛି । ଘରର ମୁରବି ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ରସୁଣ ଉପହାର ଦିଅନ୍ତି ଓ ରସୁଣରେ ଆଶୀର୍ବାଦ କରନ୍ତି । ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର, ଦେହ ଦରଜ, ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ ପରେ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ରସୁଣର ଚିକିତ୍ସା ଏବେବି ରହିଛି ।

ଏବେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ରସୁଣ ଉପରେ ବହୁତ ଗବେଷଣା ଚଳେଇଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଏ ଧରଣର ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସ୍ୱର ଉଠେଇଲେଣି । ଭାରତରେ ଚାଲିଥିବା ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ରସୁଣ ରକ୍ତର ଚର୍ବି ଅଂଶ ହ୍ରାସ କରି-ପାରୁଛି । ଏହା ଉତ୍ତେଜକ ଓ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ଏହାର କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ରୁଷିଆରେ ରସୁଣକୁ ରସିଆନ୍

ପେନ୍‌ସିଲନ୍ ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧ ପରି ଏହାର କୌଣସି ମନ୍ଦ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନି ।

ରସୁଣରେ ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ, ଭିଟାମିନ୍-ବି ଓ ସି ଅଛି । ଏଥିରେ ଥିବା ଏଲିସିନ୍ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ରକ୍ତକୁ ବିଶୁଦ୍ଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ରସୁଣକୁ ଭାଜିଲେ ବା ସିଝେଇଲେ ଏହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ରସୁଣର ରୋଗ ନିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଅଛି । ରସୁଣଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ, ଶ୍ୱାସରୋଗ, ଚର୍ମରୋଗ, ପାକସ୍ଥଳୀର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏପରିକି ପ୍ଲେଗ୍‌ର ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ କ୍ୟାନ୍‌ସର ପ୍ରତିଷେଧକ ବୋଲି ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି । ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ପାଇଁ ଏହାର ଉପାଦେୟତା ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଏହା ଏପରି ଜୀବାଣୁନାଶକ ଯେ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍ ଯେଉଁଠି ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେନି ସେ ସ୍ଥଳରେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରସୁଣ ସେ ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରସୁଣ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।

ଆଜିକାଲି ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ବା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ସେମାନେ ନିୟମିତ ଖାଲିପେଟରେ ସକାଳୁ ରସୁଣ ଛେଚେଇ ଖାଉଛନ୍ତି । ଯେଉଁସବୁ ଦେଶରେ ରସୁଣ ନିୟମିତ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତି ସେଠାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ରସୁଣର ଏଲିସିନ୍ ରକ୍ତର ସୁସଞ୍ଚାଳନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ରକ୍ତ-ଚାପଜନିତ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ରସୁଣ ଖାଇବାକୁ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ରସୁଣ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ, ଶ୍ୱାସରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ରସୁଣର ଦୁଇଟି ପ୍ରଧାନ ଗୁଣ—ରକ୍ତ ଧମନୀକୁ ଖୋଲିଦିଏ ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ଆଣ୍ଟିବାଇଓଟିକ୍

ପର କାମ କରେ । ରସୁଣ ଖାଇଲା ପରେ ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରେ ଓ କାମ କରିବା ଶକ୍ତି ଆସେ । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ହେଲା, ଦୁଧ ସହିତ ୪ କୋଲା ରସୁଣ ଫୁଟେଇ ଖାଇବା ।

(୧) ୨ କୋଲା ରସୁଣକୁ ଛେଚ ମହୁ ସହିତ ଫେଣ୍ଟି ଲାଗେ ଲାଗେ ୩।୪ ଥର ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଦରଜ, ରିଉମାଟିଜମ୍, ସିଆଟିକା, ସାଇନସ୍ ଇନ୍‌ଫେକ୍‌ସନ ଭଲ ହେବ ।

(୨) ଲହୁଣିରେ ରସୁଣକୁ ଲାଜ ମହୁରେ ମିଶେଇ ଖାଇଲେ ବୃକ୍କ ଓ ମୂତ୍ରଥଳୀ କଷ୍ଟ କମାଏ ।

(୩) ରସୁଣକୁ ଦୁଧ ବା ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ ପିଇଲେ ରକ୍ତଚାପ କମେଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା କମାଏ ।

(୪) ରସୁଣକୁ ସିଝେଇ, କଳାଲୁଣ ଦେଇ ଖାଇଲେ ପେଟ ରୋଗ ଭଲହୁଏ ।

(୫) ରସୁଣକୁ ଭଲରେ ବାଟି ଦେହର ଯେକୌଣସି ଫୁଲା ସ୍ଥାନରେ ଲଗେଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବ ଏବଂ ଦରଜ କମିଯିବ ।

(୬) ଏକଭାଗ ରସୁଣ ରସ ଏବଂ ଆଠଭାଗ ପାଣିରେ ଘା ଓ ଗଣ୍ଡିଆଖାବରାକୁ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କଲେ ଆଣ୍ଟିସେପ୍‌ଟିକ୍‌ଠାରୁ ଅଧିକ କାମ ହେବ ।

(୭) ରସୁଣ ରସ ୩୦ ଟୋପା ଦିନକୁ ୩ଥର ଖାଇଲେ କାଶ, କଫ, ହୁପିଂ କାଶ ଏବଂ ପୁରାତନ କାଶ ଉପଶମ ହୁଏ ।

(୮) ସକାଳେ କୋଳିଏ ରସୁଣ, ସଞ୍ଜରେ କୋଳିଏ ରସୁଣ ଗ୍ରେଟେଇ ଗ୍ରେଟେଇ କରି ଖାଇଲେ ବାୟୁଦୋଷ, ପେଟଫମ୍ପା, କଲିକ୍ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ଖାଲି ପେଟରେ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ସହିତ ରସୁଣ ଗ୍ରେଟେଇ ଖାଇଲେ ରକ୍ତଚାପ କମେ ଏବଂ ରକ୍ତର ଚର୍ବି ଅଂଶ କମେ ।

(୯) ରସୁଣ ପିଇଁା ଓ ସୈନ୍ଧବଲୁଣ ପେଟ ବେମାର ପାଇଁ ଭଲ ।

**(୧୦) ରସୁଣ ବଟା, ନିମ୍ବପତ୍ର ଓ ସୋରିଷ ତେଲ ଏକତ୍ର ଫେଣ୍ଟି ଯେକୌଣସି ଘା'ରେ ଲଗେଇଲେ ଘା ଶୀଘ୍ର ଶୁଖେ ।**

**(୧୧) ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଇବା ସହିତ କୋଳିଏ ଲେଖାଏଁ ରସୁଣ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଉପକାର ପାଇବେ ।**

(୧୨) ରସୁଣ ଓ ସୋରିଷତେଲ ଭଲରେ ଫେଣ୍ଟି ତଳିପାରେ ମାଲିସ୍ କଲେ ଦେହର ଦରଜ, ସର୍ଦ୍ଦି କଟାଏ ।

(୧୩) ରସୁଣବଟା କାଗଜଲେମ୍ବୁ ୨ ଦିନ ଖାଇଲେ କ୍ରିମିଦୋଷ କଟାଏ ।

ରସୁଣର Active Principle ହେଲା—5-allyl । Cysteine Sulphuroxide । Allinase ନାମକ ଏକ Enzyme (ପ୍ରକିଣ୍ୱ) ତାକୁ allin କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଥାଏ । ସେଉଁଟା କି ଜୀବାଣୁ-ନାଶକ । ତେଣୁ Anti Biotic ପରି ଏହା କାମ କରେ ।

ରସୁଣକୁ ଛେଚିଦେଲେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ Enzyme ବାହାରେ । କିଛି ସମୟ ପରେ Enzymatic decomposition ହୋଇ Diallyl-disulphide ଓ Diallyl Disulphide ଦୁଇଟି ଜିନିଷ ବାହାରେ । ଏହା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ମଶାର Larva କୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

ରସୁଣ ଯେପରି ଉପାଦେୟ ତା ପତ୍ର ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ଗୁଣୀ ଅଧିକେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗର ଉପକାର କରେ । ସୁସ୍ୱାଦୁ ମଧ୍ୟ । ବିଭିନ୍ନ ଚଟଣି ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ପଡ଼େ । ରସୁଣକୁ ଯେ କେବଳ ଔଷଧ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରୁ ତା ନୁହେଁ, ଗାଁ ଗହଳରେ ଆମ୍ବୁଲ, ରସୁଣ ଚକଟା ପଖାଳର ସାଥୀ । ବଡ଼ ରସୁଣ ଛେଚୁ, ବାଇଗଣ ପୋଡ଼ା ରସୁଣି, ରସୁଣ ଚକଟା କଞ୍ଜିଳିଙ୍କା ପଖାଳର ସାଥୀ । ହୁଏତ ଆମର ଆଈମା-

ମାନେ ବୁଝୁଥିଲେ ରସୁଣର ମାହାତ୍ମ୍ୟ । ଆସନ୍ତୁ ଆମର ମହୌଷଧିକୁ ରୁଚିକର କରି, ବିଭିନ୍ନ ତରକାରିରେ, ରୁଟିରେ, ପରଟାରେ, ବିସ୍କୁଟରେ ଖାଇବା । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ରସୁଣ ବ୍ରେଡ୍ ଓ ରସୁଣ ବିସ୍କୁଟ ବେଶ୍ ପ୍ରଚଳନ । ରସୁଣ ଆଚାର ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଓ ଉପାଦେୟ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୁସ୍ୱାଦୁକର ଜଳଖିଆ କରି ରସୁଣର ବ୍ୟବହାର କରିବା ।



# ଅମରନାଥ

ଅମରନାଥ ଶାଗ ସାଧାରଣତଃ ଖରାଦିନିଆ ଓ ବର୍ଷାଦିନର ଶାଗ ଫସଲ । ହିନ୍ଦୀରେ ଚଉଲାଇ କା ଶାଗ ଭାବରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ଦୁଇ ପ୍ରକାର ପତ୍ର । ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଓ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପତ୍ର ।

ଅମରନାଥ ପତ୍ର ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ଏବଂ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କଲେ, ଆମେ ଅନେକ ରୋଗରୁ ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ ରକ୍ଷା ପାଇବା । ଏଥିରେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଭିଟାମିନ୍, ଲୌହ, ଖଣିଜ ଲବଣ ରହିଛି । ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଆମେ ହୁଏତ ଅଜ୍ଞ ।

ସାଧାରଣତଃ ରକ୍ତହୀନତା ପାଇଁ ଆମେ ଲୌହ ବଟିକା ବା ଟନିକ୍ ଦେଇଥାଉ । କେତେକ ରୋଗୀ ସେହି ବଟିକା ବା ଟନିକ୍ ଖାଇବା ପାଇଁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଲୌହ ଟନିକ୍ ଖାଇବା ପରେ କେତେକଙ୍କୁ ବାନ୍ତି ଲାଗେ, ପେଟ ଗୋଳମାଳ ହୁଏ, ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୁହାଳିଆ, ପିତ୍ତଳିଆ ଲାଗେ, ଯେଉଁଟାକ ରୋଗୀ ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ଅମରନାଥ ଶାଗରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଲୌହ ରହିଛି । ପତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ କଞ୍ଚା ସମସ୍ତ ପୋଟାସ ପାଣିରେ ଧୋଇ ରସ କରି ସେହି ରସରୁ କପେ ଯଦି ଆମେ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗୀକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଦେଇପାରିବା ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସେମାନେ ସୁଫଳ ପାଇବେ । ଖାଇବାକୁ ବେଶ୍ ରୁଚିକର ଏବଂ ପେଟ ଗୋଳମାଳ ମଧ୍ୟ ହୁଏନି, ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ, ପ୍ରସୂତି ଅବସ୍ଥାରେ, ସ୍କୁଲ ଯିବା ବୟସର ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଏଥିରୁ କଞ୍ଚା ଖାଇବାକୁ ବା ରସ କରି ପିଇବାକୁ ଦେଇପାରିଲେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଦୂର ହେବ ।

ହୁଏତ ଏଥିରେ ଏତେ ଭିଟାମିନ୍ ଭରପୂର ରହିଛି ଯେ, ସେଥିପାଇଁ ଆମ ଘରର ପୁରୁଖା ଲୋକେ ବେଶୀଦିନ ଧରି କାଶ,

କଫ ଲାଗି ରହୁଥିଲେ ଅମରନାଥ ରସ ଓ ମହୁ ଏକତ୍ର ମିଶେଇ ଖାଇବାକୁ ଦେଉଥିଲେ । ଏଇ ରସ ଶ୍ବାସ, କଫ, କାଶର ଅମୋଘ ଔଷଧ । ଖାଲି କଣ କାଶ, କଫ ପାଇଁ ଆମର ଆଈମା ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ, ଏହାଛଡ଼ା ପିଲା ପ୍ରସବ ପରେ ପ୍ରସୂତମାନଙ୍କୁ ଅମରନାଥ ରସ, ମହୁ, ଅଦାରସ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅନ୍ତତଃ ଅଧକପ୍ ଲେଖାଏଁ ଦେଉଥିଲେ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବଜନିତ ଦୁର୍ବଳତା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଦୂର ହେଉଥିଲା । ଏହାଛଡ଼ା ମା'ମାନଙ୍କର କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ହେଉଥିଲା । ଏହା ଉଭୟ ମା ଓ ପିଲା ପାଇଁ ଉପାଦେୟ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଲୌହ ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଟନିକ ବା ବଟିକା ଦରକାର ହେଉ ନଥିଲା । ବିଶେଷରେ ଗାଁମାନଙ୍କରେ ସୁପ୍ରସବ ପାଇଁ ଅମରନାଥ ରସ, ମହୁ, ବଡ଼ବାଦାମ ବଟା ମା' ଓ ପିଲା ଉଭୟଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଏପରିକ ମାସକର ଛୁଆକୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶିଶୁମୂତରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଅମରନାଥ ରସ, ଦୁ' ବୁନ୍ଦା ମହୁ ଦେଲେ ପିଲାର ସାଧାରଣ ଅଭିବୃଦ୍ଧି, ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ପ୍ରଭୃତି ଭଲରେ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା-କବଜ, ବଦହଜମ ପ୍ରଭୃତି ଲାଗି ରହୁଥାଏ ସେମାନଙ୍କୁ ଅମରନାଥ ରସ ଓ ଜୁଆଣି ବଟାରୁ ଟିକଏ ଦେଲେ ବେଶ୍ ସୁଫଳ ମିଳେ । ଏଇଟା ଆବାଲବୃଦ୍ଧବନିତାଙ୍କର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଟନିକ୍ । ଆମର ବାଡ଼ିବଗିଚାର ଅମରନାଥ ପତ୍ରକୁ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ଅଯଥା ଆମେ ଅନେକ ସୁଧୁରିବା ରୋଗ ଭୋଗୁ ।

୪୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ସାଧାରଣତଃ ଆମର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ । ପ୍ରଥମ ହେଲା : ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ, ସାଧାରଣ ଦୁର୍ବଳତା, ବାଳ ପାଚିବା, ବାଳ ଉପୁଡ଼ି ଚନ୍ଦାହେବା, ମୁହଁରେ ବୟସର ଭାଙ୍ଗପଡ଼ିବା, ହାତ ଗୋଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ଭୁଲିଯିବା, ଟିକଏ ଟିକଏ କଥାରେ ଚିଡ଼ି ଉଠିବା ପ୍ରଭୃତି । ଅନେକଙ୍କର ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବୟସ ହେବା ଆଗରୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମାଡ଼ିବସେ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଦି ଜଣେ ଅମରନାଥ ରସ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଉଥାଏ ତେବେ ହୁଏତ ଅକାଳ

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଆସିବା ଘୁଞ୍ଚିବ । ଲୌହ ଓ କାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ସମତା ଆଣିଥାଏ ।

ହିସାବରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଅମରନାଥ ଶାଗ ଘିତମତ ଖାଉଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟସାର-ଏ, ବି-୧, ବି ୨ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍-ସି, କାଲ୍‌ସିୟମ, ଲୌହ, ପୋଟାସିୟମ୍‌ର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏନାହିଁ ।

ଘିତମତ ଏଇ ଶାଗଟି ଖାଇପାରିଲେ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା, ଶ୍ୱାସ-ନଳୀର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଓ କଷ୍ଟ, ବାରମ୍ବାର ଶର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ଦୁର୍ବଳତା, ପାଟି ଘା, ଚର୍ମ ଖଦଡ଼ଆ, ଅନ୍ଧାରକଣା, ମୁଣ୍ଡବୁଲିଆ ତେଣେଜେ ଏପରିକି ବନ୍ଧ୍ୟାଦୋଷ ବିଶେଷ କାରଣ ନ ଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଏବେ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଯେ ଯଦି ଜଣେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଅମରନାଥ ରସ ଓ କାଗଜଲେମ୍ବୁ ରସ ମିଶେଇ ଅଧକପ୍ ଖାଇପାରେ ତେବେ ଅଯଥା ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ କମିଯାଏ ଏବଂ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଟନିକ୍ ପରି କାମକରେ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଶ୍ୱେତସ୍ରାବ, ଜରାୟୁର ବିଭିନ୍ନ ବିଲକ୍ଷଣ ଘିତମତ ଅମରନାଥ ଶାଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉପଶମ ହୁଏ । ଏପରିକି ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ଏହାକୁ ଶାଗ ପରି ଆମେ ଖାଇପାରିବା । ଅମରନାଥ ପତ୍ରକୁ ବାଟି, ସାମାନ୍ୟ ତେନ୍ତୁଳି ଓ ଲୁଣ, ଜିରା ଦେଇ ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଚଟଣି କରି ଆମେ ଖାଇପାରିବା । ବିଭିନ୍ନ ସାଲାଡ଼ ସହିତ ମିଶେଇ ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳିବ । ପାଟି ସୁଆଦ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ମଧ୍ୟ ।

କେବଳ ପେଟକୁ କଣ ଏଇଟା ଖିଆଯାଏ । ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ହିସାବରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଅମରନାଥ ରସ ଓ ହଳଦୀ ଏକତ୍ର ମିଶେଇ ମୁହଁରେ କିଛିଦିନ ଘଷିଲେ ମୁହଁ ଚକ୍‌କଣ ହେବା

ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁହଁରେ ଥିବା କଳା ଦାଗ, ବ୍ରଣ ପ୍ରଭୃତି ଲିଭିଯିବ । ବ୍ରଣ ପ୍ରଭୃତି ହେବନି ଏବଂ ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଫିଟିବ । ଅନେକେ ବୟସର ଛାପ ଲୁଚେଇବା ପାଇଁ ଅମରନାଥ ରସ ଓ ମହୁ ମୁହଁରେ ଲଗେଇ ଉପକୃତ ହେଇଛନ୍ତି । ଶୀତଦିନର ଖାସୁରିଆ ଚମଡ଼ା ପାଇଁ ଅମରନାଥ ରସ ଓ ଦୁଧସର ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଯେଉଁମାନେ ହାତ ଓ ଆଙ୍ଗୁଳିର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ସେମାନେ ହାତରେ ଅମରନାଥ ରସ ଓ କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ଏକାଠି ଫେଣ୍ଟି କିଛିଦିନ ଲଗେଇଲେ ହାତର ଚକ୍ ବଢ଼ିବ ।

ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଅମରନାଥ ରସ ବାଳମୂଳରେ ଭଲରେ ବୋଳି ଛାଡ଼ିଦେଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ବାଳ ଧୋଇଲେ ବାଳ ଉପୁଡ଼ା କମିଯାଏ ଏବଂ ବାଳ କଳା ଓ ମସୃଣ ହୁଏ । ଏପରିକି ଅକାଳ ପକ୍ୱତା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଭଲ ହୁଏ ।

ସାମାନ୍ୟ ବାଡ଼ିବଗିଚ୍ଚାର ଶାଗ କେଉଁଟିଏ ଦେଖିଲେ ଆମର ଚୁଣୁଚୁଣୁକିଆ ବଇଦ —ତେବେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଅମରନାଥରେ କଣ ଅଛି ଆମେ ଆଲୋଚନା କରିବା—

ଶକ୍ତି—୪୫ କାଲୋରି
ପାଣିଅଂଶ—୮୫.୭%
ପୁଷ୍ଟିସାର—୪.୦%
ଶ୍ୱେତସାର—୭.୧%
ସ୍ନେହସାର—୦.୫%
ଖଣିଜ ଲବଣ—୨.୭%
ତନ୍ତୁ ଅଂଶ—୧.୦%
କାଲ୍‌ସିୟମ—୩୯୭ ମି: ଗ୍ରା: %
ଫସଫରସ—୮୩ ମି: ଗ୍ରା: %
ଲୌହ—୨୫.୫ ମି:ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—୫.୫୨୦ ମି: ଗ୍ରା:

ଥିଆମିନ୍—୦.୦୩ ମି:ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୦୩ ମି:ଗ୍ରା:%
ନିଆସିନ୍—୧.୨ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି—୪୯ ମି:ଗ୍ରା:

ସହଜରେ ମିଳୁଥିବା ଅମରନାଥ ପତ୍ର ହେଲା ଖାଦ୍ୟସାରର ଭଣ୍ଡାର । ତେବେ ଆମେ ଏହାର ସଦୁପଯୋଗ ନ କରିବା କାହିଁକି ? ଏହାର ଉପକାରିତା ଏତେ ଯେ ଜନ୍ମହେବା ଛୁଆଠାରୁ ବୁଢ଼ାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ।



# ଲବଙ୍ଗ

ଲବଙ୍ଗ ଆମର ମୁଖରୋଚକ, ଘର ବଇଦ ଝିଣ୍ଟିଣିକିଆ ଏବଂ ପାନ ବଟିଆ ବା ତାଙ୍କର ସାଥୀ କେଉଁ ଯୁଗରୁ । ଆଈମା, ଜେଜେମାଙ୍କର ପାନଡ଼ବାର ଔଷଧ । ଲବଙ୍ଗର ବାସ୍ନା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଏଥିରେ ଥିବା ଉଦ୍‌ବାୟୀ ତୈଳ (ଭୋଲାଟାଇଲ୍ ଅଏଲ୍) ଏବଂ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଏଇ ଯେଉଁ ଭୋଲ୍‌ଟାଇଲ୍ ଅଏଲ୍ ବା ଉଦ୍‌ବାୟୀ ତୈଳ ସବୁ ଲବଙ୍ଗରେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ନଥାଏ । ଲବଙ୍ଗର ପ୍ରକୃତ ରୂପ ଓ ଉପାଦେୟତା ଏବଂ ସେଥିରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦେୟ ପଦାର୍ଥ ବିଶେଷ ଭାବରେ ନିର୍ଭର କରେ ସ୍ଥାନର ଜଳବାୟୁ, ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ, ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଓ ଅପମିଶ୍ରଣ ଉପରେ ।

ଏଇ ଲବଙ୍ଗ ଉତ୍କଳୀୟ ସଂସ୍କୃତି, ଭାବଧାରା, ବନ୍ଧୁତ୍ୱର ନିଦର୍ଶନ ଓ ସାମାଜିକ ବନ୍ଧନ ସହିତ ଓତପ୍ରୋତ ଭାବରେ ଜଡ଼ିତ । କିଏ କାହାକୁ ଦେଖିଲେ କି ସଙ୍ଗୋଳି ଆସିଲେ ଲବଙ୍ଗଟିଏ ହାତରେ ଧରେଇ ଦେବାର ପ୍ରଥା ଏବେ ବି ଅଛି । ଲବଙ୍ଗଟିଏ ଖୁଆଇ ଗୋଟିଏ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନରେ ସଙ୍ଗାତ ବସିବାର ପ୍ରଥା ଏବେ ବି ରହିଛି । ହାଁ ନଧରି ଲବଙ୍ଗ ଉକାଉକି ଏବେ ବି ହେବାର ପ୍ରଥା ରହିଛି । ଏଇଥିରୁ ଆମ ସଂସ୍କୃତିରେ ଲବଙ୍ଗର ଉପାଦେୟତା କେତେ ସହଜରେ ବୁଝିପାରିବା ।

## ଲବଙ୍ଗରେ ମିଳୁଥିବା ଉପାଦେୟ ଜିନିଷ

ଶ୍ୱେତସାର — ୫୭.୭%
ଉଦ୍‌ବାୟୀ ତୈଳ (ଭୋଲ୍‌ଟାଇଲ୍ ଅଏଲ୍) — ୧୩.୨%
କ୍ରୁଡ୍ ଫାଇବର — ୧୧.୧%
ପୁଷ୍ଟିସାର — ୭.୩%
ଜଳୀୟ ଅଂଶ — ୫.୪%

ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ—୫%
(ମିନରାଲ)
ଲବଙ୍ଗର ଚଳ ଅଂଶରେ
ପୋଟାସିୟମ୍—୧.୨%
କାଲସିୟମ—୦.୭୦
ସୋଡ଼ିୟମ୍—୦.୨୫
ଫସ୍‌ଫରସ୍—୦.୧୧
ଲୌହ—୦.୦୧
ସ୍ୱାଭାବରେ ସାଧାରଣତଃ ଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲବଙ୍ଗରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି, ବି-୨, ନିଆସିନ୍, ଭିଟାମିନ୍-ସି ଓ ଏ ରହିଛି ଏବଂ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲବଙ୍ଗରେ ୪୩୦ କ୍ୟାଲୋରି ଶକ୍ତି ରହିଛି ।

ଲବଙ୍ଗ ଗଛରେ, ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ବାଷ୍ପୀୟ ତୈଳ, ଉଦ୍‌ବାଷ୍ପୀ ତୈଳ ରହିଛି । ଲବଙ୍ଗ କଢ଼ରେ ଉଦ୍‌ବାଷ୍ପୀ ତୈଳ ୧୭% ରହିଛି ।

ଲବଙ୍ଗ ପତ୍ରରେ—୨% ଉଦ୍‌ବାଷ୍ପୀ ତୈଳ
ଡାଳରେ— ୪ରୁ ୬ %

ଶୁଖିଲା ଲବଙ୍ଗ କଢ଼ିରୁ ଡିଷ୍ଟିଲେସନ୍ ଉପାୟରେ ୭୦ ରୁ ୯୦% ପ୍ରି ଇଉଜିନଲ ଆସିଟେଟ୍ ଏବଂ କାରିଓ ଫାଇଲିନ୍ ମିଳଥାଏ । ଇଉଜିନଲ୍ ଜୀବାଣୁ (ବାକ୍‌ଟେରିଆ) ବଢ଼ିବାରେ ବାଧା ଦେଇଥାଏ । ଲବଙ୍ଗରୁ ବାହାରୁଥିବା ତୈଳ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଏଥିରେ ହଜମ ହେବା ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ହାତ ଯୋଳାହିନ୍ତା କମାଇଦିଏ ।

ଆମେ ଲବଙ୍ଗଟିଏ ଭାଙ୍ଗିଦେଲେ ବା ଚୋବେଇଲେ ତଟକା ଫଳର ବାସ୍ନା ପାଉ । ଏଇ ବାସ୍ନା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଏଥିରେ ଥିବା ମିଥାଇଲ ଏନ୍—ଆମାଇଲ୍ କିଟୋନ ଯୋଗୁଁ ପାଇଥାଉ । ଲବଙ୍ଗ

ଡେମ୍ଫରୁ ତୈଳ ଅଂଶ, କଢ଼ିର ତୈଳ ଅଂଶ ସଙ୍ଗେ ସମାନ; କିନ୍ତୁ ପରିମାଣ ଏପଟ ସେପଟ । କିନ୍ତୁ ଲବଙ୍ଗ ପତ୍ରର ତେଲରେ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଇଉଜିନଲ୍ ରହିଛି ।

ଆମେ ଲବଙ୍ଗର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ ବେଶ୍ ସଚେତନ । ବହୁ ଉପାଦେୟ ଜିନିଷ ଏ ଭିତରେ ଭରି ରହିଛି । ତେବେ ଆଜି-କାଲି ସବୁ ଜିନିଷ ନ ଭେଜାଲ୍ ହେଲାଣି, ଲବଙ୍ଗ ବା ବାଦ୍ ପଡ଼ିଛି କେମିତି । ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ନିକୃଷ୍ଟ ଧରଣର ଲବଙ୍ଗ ଯାହାର କି ମୁଣ୍ଡ ନଥାଏ କେବଳ ଡାଙ୍ଗ ପରି, ତାକୁ ଏଇ ଲବଙ୍ଗ ସହିତ ମିଶେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ତେଲ ପୂରା କଢ଼ା ହୋଇଥିବା ଲବଙ୍ଗ, ଫମ୍ପା ଲବଙ୍ଗ; ଭିତରଟି କେବଳ ଖୋଳ, କାଠି, ଧୂଳି, ମାଟି, ଗୋଡ଼ି, ସବୁ ଲବଙ୍ଗର ଓଜନ ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଖୋର୍ ବେପାରୀମାନେ ମିଶେଇ ଲବଙ୍ଗର ଉପାଦେୟତା କମେଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ଏଇ ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମେ ଖରାପ ଓ ଭଲ ଲବଙ୍ଗ ଚିହ୍ନଟ କରି ଜାଣିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଭଲ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ଧରଣର ଲବଙ୍ଗକୁ ଧରିଲେ ହାତକୁ ଖଦଖଦଡ଼ିଆ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ କୁଞ୍ଚ ବା ଭାଙ୍ଗ ପଡ଼ି ନଥାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ୧୨% ଜଳୀୟ ଅଂଶରୁ ଅଧିକା ଜଳୀୟ ଅଂଶ ନଥାଏ । ବାସ୍ନା ବେଶ୍ ଭଲ ଏବଂ ଲବଙ୍ଗ ଡେମ୍ଫକୁ ଚିପି ଦେଲେ ନିଶ୍ଚୟ ତୈଳ ଅଂଶ ବାହାରି ଆସିବ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ବଜାରରୁ ଆଣିଥିବା ଲବଙ୍ଗରୁ ତୈଳ ଅଂଶ ଉଦ୍ଧା [illegible] କାଢ଼ି ଦେଇ ବଜାରକୁ ଆଣିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେଉଁ ଆଶା ନେଇ ଲବଙ୍ଗଟି ଆମେ କିଣୁ ହୁଏତ ଆମେ ଫଳ ପାଉନେ । ତେଣୁ ଲବଙ୍ଗ କିଣିବାବେଳେ ଦେଖି ପରୀକ୍ଷା କରି କିଣିଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଉପକାର ପାଇବା ।



# ଅଳେଇଚ

ନେପାଳ, ଭୁଟାନ ଏବଂ ହିମାଳୟର ପାଦଦେଶରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପୂର୍ବପଟେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏଇଟା ଗୁଜୁରାଟଠାରୁ ବେଶ୍ ମିଠା ।

ଏହାର ଔଷଧ ଗୁଣ ଯଥେଷ୍ଟ ।

(୧) ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ, ଜୁଆଣି ଗୁଣ୍ଡ, ଜିରା ଗୁଣ୍ଡ, ଚାନମଦୁର ଗୁଣ୍ଡ ସମାନ ଭାବରେ ମିଶେଇ ଖାଇଲା ପରେ ଗୁମୁରୁଏ ଖାଇଲେ ତରଳଝାଡ଼ା, ବଦହଜମ, ପେଟରୋଗ ଭଲ ହୁଏ ।

(୨) ଅଳେଇଚ, ଜିରା, ଲବଙ୍ଗ, ଶୁଣ୍ଠି ଏକାଠି ସମାନ ପରିମାଣରେ ଗୁଣ୍ଡକରି ଖାଇଲେ ହଜମଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।

(୩) କାଶ, ଶର୍ଦ୍ଦି, ଅମ୍ଳଶୂଳ ପ୍ରଭୃତିରେ ଅଳେଇଚ ଦାନା, ଲବଙ୍ଗ, ଧଣିଆ, ଗୁଡ଼, ଦୁଧ ଏକାଠି ଫୁଟେଇ କିଛିଦିନ ଖାଇଲେ ଥଣ୍ଡା ଧରେନି ।

(୪) ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେଉନଥିଲେ, ବାନ୍ତି ଲାଗୁଥିଲେ ଅଳେଇଚ ଗୁଣ୍ଡ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ ।

(୫) ପାନ ସହିତ ମିଶେଇ ଖାଇଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ ।



# ଗୁଜୁରାତି

ଗୁଜୁରାତ ଉଣା ଅଧିକେ ଆଜଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୫୦୦୦ ବର୍ଷ ଧରି ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୃଥିବୀରେ ବିଖ୍ୟାତ । ଗ୍ରେଟିଆ ଧଳା ବା ଦୁଧସର ରଙ୍ଗର ଫଳ । ଭିତରେ କେଇଟି ମଞ୍ଜି । କିନ୍ତୁ ମଞ୍ଜିଗୁଡ଼ିକ ଛଡ଼େଇ ଏକାଠି କରି ପାନଥାଳିଆ କି ଆଧୁନିକ ଟ୍ରେରେ ରଖିଲେ କିଏ ଭଲ ଲୋଭ ସମ୍ଭାଳିବ । ନିଶ୍ଚୟ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଗୁଳିପିବ ସେଇ ଦାନାଗୁଡ଼ିକ ପାଖକୁ । ପାକୁଆ ପାଟିର ମାଡ଼ିରେ ଟିକିଏ ଲାଗିଲେ ମନ ଉଲ୍ଲୁଟି ହୋଇଯିବ । ଭୋଜଭାତ କଥା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ, ନିତିଦିନିଆ ରନ୍ଧାରେ ଟିକିଏ ପଡ଼ିଲେ ତରକାରି ସୁଆଦିଆ । ଆଜିକାଲି ଓଡ଼ିଆ ଘରର ଝିଅ ବୋହୂ ଭୁଲିଗଲେଣି ଆମର ଘିଇ, ମହୁରି, ବେସର । ତେଣୁ ଯେତେ ବିନା ସୋରିଷ ବାଟେଇ ସେଥିରେ ଗୁଜୁରାତ ଟିକିଏ ନ ପଡ଼ିଲେ ନଚଳେ ।

ଆଧୁନିକ କେକ୍, ବିସ୍କୁଟ, ପିଠା, ପଣା ସବୁଥିରେ ଲୋଡ଼ା ଗୁଜୁରାତ । ଗୁଜୁରାତ ବିନା ବାହାଘର ଭୋଜଭାତ କ'ଣ ହୋଇପାରିବ ? ଖିରି, ସବଡ଼ିରେ ନ ଦେଲେ ନହେବ । ହଁ'ଟା ଗୁଜୁରାତ ଦାନା କପେ କଫି କି ଚା'ରେ ଛାଞ୍ଚିଦେଲେ ସେ ହେବ ସ୍ପେସିଆଲ୍ ଚା ।

ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ଚତୁର୍ଥ ଶତାବ୍ଦୀରେ ସୁଶ୍ରୁତଙ୍କ ସଂସ୍କୃତ ଲେଖାରୁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର ମେଦବୃଦ୍ଧି କମେଇବା ପାଇଁ, ମଳକଣ୍ଠକ, କାମଳ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ଭାରତ ଆବିଷ୍କାର ଇତିହାସରେ ଗୁଜୁରାତ ଓ ଅଳେଇଚ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ଦେଶକୁ ଭାରତରୁ ଯିବାର ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି । ପର୍ତ୍ତୁଗୀଜ୍‌ର ଲୋକମାନେ ମାଲବାର ପାଖରେ ଏହାର ସନ୍ଧାନ ପାଇଥିଲେ ।

ଆଗେ ଗ୍ରୀସ୍ ଓ ରୋମର ଲୋକମାନେ ଗୁଜୁରାତର ବାସ୍ନା ଅତର ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ପ୍ରାୟ ୧୩ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ବାସ୍ନା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ହିସାବରେ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ପାଇଁ, ବଦହଜମ ପାଇଁ ଗୁଜୁରାତି ବେଶ୍ କାମ କରେ ।

ଗୁଜୁରାତି ମଞ୍ଜିରେ ୨।୮ ଭାଗ ପାଏ ତୈଳ ଅଂଶ ଅଛି । ସେଇ ତେଲର ବାସ୍ନା ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଖୁସି କରେ । ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାରେ ବେଶ୍ ଭଲ ଫଳପ୍ରଦ ।

(୧) ଜୁଆଣିଭିଜା ପାଣିରେ ଗୁଜୁରାତି ଦାନା ଗୋଟିଏ କି ଦୁଇଟି ବାଟି ଗ୍ଲେଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ଖାଇଲା ପରେ ଦେଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ।

(୨) ପେଟ ଫମ୍ପା ପାଇଁ ଗୁଜୁରାତି ଦାନା, ଲବଙ୍ଗ, ଅଦା, ଜୁଆଣି, ଗୋଲମରିଚ ବାଟି ପିଇଦେଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ପେଟ ହାଲୁକା ଲାଗେ । ହଜମ ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଭୋକ ହୁଏ ।

(୩) ଗୁଜୁରାତି ଗୁଣ୍ଡି ଟିକିଏ ଶିଶୁ, ବେଦନା ରସ ଗ୍ଲେଟ ପିଲାଙ୍କର ଝାଡ଼ା ବାନ୍ତିର ମହୌଷଧି । ଅନେକ ସମୟରେ ସବୁ ଔଷଧ ଦେଇ ହତାଶ ହୋଇଥିଲେ ବେଶ୍ ଫଳ ମିଳେ ।

(୪) ଦାନ୍ତ ଦୋଷ ବା ମାଢ଼ି ଦୋଷରୁ ପାଇଓରିଆ ପ୍ରଭୃତିରେ ମୁହଁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହେଲେ ଲବଙ୍ଗଟିଏ ଓ ଗୁଜୁରାତି ଦାନାରୁ କେଇଟି ଚୂର ଖାଇଲେ ବା ମାଢ଼ିରେ ଘଷିଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ ।

(୫) ଏଥିରେ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଖାଦ୍ୟସାର କ, ଖ, ଗ ରହିଛି । ତେଣୁ କେବଳ ସୁଗନ୍ଧ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ପାଇଁ ଖିଆଯିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦାନ୍ତଚୂର୍ଣ୍ଣରେ ମିଶାଯାଏ । ଏପରିକି ୨୦୦୦ ବର୍ଷ ଆଗରୁ ଚରକ, ସୁଶ୍ରୁତ ଏହା ଚୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ବହୁତ ବେମାରି ଭଲ ହେବାର ଉଦାହରଣ ଦେଇଛନ୍ତି ।

(୬ ଶୁଣ୍ଠି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ଗୁଜୁରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

(୭) ମହୁ ସହିତ ଗୁଜୁରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଖାଇଲେ ଶ୍ୱାସ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ।

(୮) ଋ' ପାଣିରେ ଗୁଜୁରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ଫୁଟେଇ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା କଷ୍ଟ ଦୂର ହୁଏ । ନାଳଘାଣ୍ଡା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ କାମକରେ ।

(୯) ଗୋଟିଏ ଗୁଜୁରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ଓ ବୃମୁରୁଏ ମହୁ ରୋଜ ଖାଇଲେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଭଲ ରହେ ।

(୧୦) ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୁଜୁରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଘଡ଼ଘଡ଼ କଲେ ଗଳା ଦରଜ ପ୍ରଭୃତି ଉଣା ହୁଏ ।

(୧୧) ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଭୋଗରେ, ପ୍ରସାଦରେ ଗୁଜୁରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ପଡ଼େ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶୁଖିଲା ମହାପ୍ରସାଦରେ, ଚୂଡ଼ାଘଷା ପ୍ରଭୃତିରେ ଏହାର ଗୁଣ୍ଡ ପଡ଼େ ।

(୧୨) ବିଭିନ୍ନ ମଦର ସୁବାସ ପାଇଁ ଗୁଜୁରାଟି ଗୁଣ୍ଡ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି ।

(୧୩) ପାନ ସହିତ ଖାଇଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଭାରତର କେରଳ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ତାମିଲନାଡ଼ୁ ପ୍ରଭୃତିରେ ଏହାର ବହୁଳ ଚାଷ—କୋରାପୁଟର ପଟାଂଗିରେ ଗୁଜୁରାଟି ଚାଷ ବେଶ୍ ଭଲଧରଣର ହେଉଛି । କୋରାପୁଟ, କଳାହାଣ୍ଡିର ଜଳବାୟୁ ଗୁଜୁରାଟି ଚାଷପାଇଁ ଉତ୍ତମ ।

ଏଡ଼ିକ ଟିକିଟିଆ ମଞ୍ଜି; କିନ୍ତୁ ଉପକାର ସହସ୍ର ।



# ଲଙ୍କାମରିଚ

ଆମର ଓଡ଼ିଶାର ଗାଁଗହଳ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଲଙ୍କାମରିଚ ବେଶ୍ ସୁପରିଚିତ । ପଖାଳ କଂସା ପାଖରେ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ୨ଟି, ଲୁଣ ଟିକିଏ ନଥିଲେ ଭାତ ଉଠିବ କେମିତି ? ଭୋଜିଭାତରେ ଯେତେ ଯାହା ଥିଲେ ବି ପ୍ରଥମେ ପତ୍ରରେ ପରଶାଯାଏ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା । ସାଧାରଣତଃ ଲଙ୍କା ବୋଲି କହିଲେ ଆଗରେ ଶୁଖା ବା କଞ୍ଚା ଲଗେଇ ଆମେ ବୁଝୁ । କେତେକ ଏହାକୁ ଚିଲ୍ଲି, ମରିଚ, ବାରିମରିଚ, ଗ୍ରିନ୍‌ପେପର, କ୍ୟାପସିକମ (ବଡ଼ ମିଠା ଲଙ୍କା) ପ୍ରଭୃତି କହିଥାନ୍ତି । ଆମେରିକାନ୍‌ମାନେ ପେପର କହନ୍ତି ।

ପେରୁର ୨୦୦୦ ବର୍ଷର ଧ୍ୱଂସାବଶେଷ ଭିତରୁ ଚିଲ୍ଲି ମିଳିଥିଲା । ଦକ୍ଷିଣ ଆମେରିକାର ଟଲ୍‌ଟେକ୍ ଓ ଆଜ୍‌ଟେକ୍ ସେମାନଙ୍କ ରନ୍ଧାରେ ଲଙ୍କା ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଚିଲ୍ଲିରୁ ଭାରତକୁ ଆସିଥିବାରୁ ବୃଏତ ଭାରତରେ ବେଶୀ ଭାଗ ଚିଲ୍ଲି କହନ୍ତି । ବୃଏତ ପର୍ତ୍ତୁଗୀଜ୍‌ମାନେ ଚିଲ୍ଲି ଭାରତବର୍ଷକୁ ଏବଂ ସାଉଥ୍ ଇଷ୍ଟ ଏସିଆକୁ ଆଣିଥିଲେ ।

ଲଙ୍କା ନାଲି, ଶାଗୁଆ ଓ ହଳଦିଆ ରଂଗର ଥାଏ । ଏଥିରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯେତେ ଯାହା ଘିଆଡ଼ିଆ କରି ରାନ୍ଧିଲେ ମଧ୍ୟ ଲଙ୍କା ଟିକିଏ ନ ପଡ଼ିଲେ ତରକାରି, ଡାଲିର ସ୍ୱାଦ ଭଲ ହୁଏନି । ସିଝା ତରକାରି ବଘାରରେ ମଧ୍ୟ ଲଙ୍କାର ସ୍ଥାନ ପ୍ରଥମ । ଲଙ୍କାର ବାସ୍ନା ଓ ସ୍ୱାଦ ବିଭିନ୍ନ ରକମର । ଖୁବ୍ ରାଗ ଲଙ୍କା ହେଲା—ଧାନୁଆ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଲଙ୍କା ପ୍ରଭୃତି । ତେବେ ସରୁ ଲମ୍ବା ଲଙ୍କା ବେଶ୍ ରାଗୁଆ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଲଙ୍କା ଅଛି ଯାହାର ରାଗ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ; କିନ୍ତୁ ବାସ୍ନା ଓ ସ୍ୱାଦ ବେଶ୍ ମିଠାଳିଆ । ମିଠା ଧରଣର ଲଙ୍କା ସ୍ପେନ୍‌ରେ ପିମେଣ୍ଟୋ

କହନ୍ତି । ହଂଗେରୀରେ ପାପ୍ରିକା ଭେରାଇଟିର ଲଙ୍କା ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବାସ୍ନା କଡ଼ା ନୁହେଁ । ସବୁଠାରୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ସ୍ପାନିସ ଥାଳ ହେଲା ଚିଲ୍ଲି କନ୍‌କାରନେ । ମାଂସ ଓ ବିନ୍ ସହିତ ପିମେଣ୍ଟୋ ଚିଲ୍ଲି ମିଶେଇ ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ । କାପ୍‌ସିକମ୍ (ବଡ଼ଲଙ୍କା)କୁ ବହୁପ୍ରକାର କରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସାଲାଡ଼ରେ କଞ୍ଚା ପତଳା କରି କାଟି, ମାଗି, ନୁଡ଼ୁଲ୍‌ସ୍, ଫ୍ରାଏଡ଼ ରାଇସ୍, ଗୋଲଆ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି, ଆଚାର, ଭଜା, ପକୁଡ଼ି ପ୍ରଭୃତି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ କରି ଖିଆଯାଏ ।

ଶୁଖାଲଙ୍କା ଆମର ମସଲା-ମସଲା, ଆଚାର ପ୍ରଭୃତିରେ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଆଚାର ପାଇଁ ପ୍ରସିଦ୍ଧ । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ; ଲଙ୍କା ଏତେ ରାଗ ଓ କଡ଼ା କାହିଁକି ? ଏହା ଭିତରେ ଥିବା କାପ୍‌ସାଇସିନ୍ ପାଇଁ ଲଙ୍କାର ବାସ୍ନା ରାଗୁଆ ଓ କଡ଼ା । ଏଇ କାପ୍‌ସାଇସିନ୍ ୧୮୭୬ରେ ଆବିଷ୍କାର ହେଲା । ଏହା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପାଚକ ରସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ; କିନ୍ତୁ କାପ୍‌ସାଇସିନ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶୀ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ପ୍ରଦାହ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର କଞ୍ଚା ଲଙ୍କାରୁ ଖାଇବା ଯୋଗ୍ୟ ଅଂଶ—୯୬%

ଶକ୍ତି—୨୯ କାଲୋରି
ପୁଷ୍ଟିସାର—୨.୯ ଗ୍ରା:
କାଲ୍‌ସିୟମ—୩୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୧.୨ ମି:ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—୧୭୫ mg:
ଥିଆମିନ୍—୦.୧୯ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୩୯ ମି:ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୯ ମି: ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି —୧୧୧ ମି: ଗ୍ରା:

ଲଙ୍କାର ହିସାବରୁ ଆମେ ବୁଝିପାରିବା ଯେ ଏହାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ Capsicum (ବଡ଼ ଲଙ୍କା ବା କଲକତା ଲଙ୍କା) ଖାଇବା ଯୋଗ୍ୟ ଅଂଶ—୯୭ %

ଶକ୍ତି—୨୪ କାଲୋରି
ଜଳୀୟ ଅଂଶ—୯୨.୪ ଗ୍ରା:
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧.୩ ଗ୍ରା:
ସ୍ନେହସାର—୦.୩ ଗ୍ରା:
ଖଣିଜ ଲବଣ—୦.୭ ଗ୍ରା:
ତନ୍ତୁ ଅଂଶ—୧ ଗ୍ରା:
ଶ୍ୱେତସାର—୪.୩ ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ୍—୧୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଫସ୍‌ଫରସ୍—୩୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୧.୨ ମି: ଗ୍ରା:
କାରୋଟିନ୍—୪୨୭ mg.
ଥିଆମିନ୍ (ବି-୧ —୦.୫୫ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ (ବି-୨)—୦.୦୫ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୧ ମି. ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି—୧୩୭ ମି: ଗ୍ରା:

ଖାଲି ଯେ ଆମେ ପାଟିସୁଆଦ ପାଇଁ ଖାଉ ତା ନୁହେଁ, ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ରହିଛି ।

ଥାଇଲାଣ୍ଡର ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ କାପ୍‌ସିକମ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ରହିଛି; ଯାହା ହାର୍ଟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଭଲ । ଏହା ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ରକ୍ତଧମନୀରେ ଯେଉଁ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ ତାହାର ନିରାକରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଦିଏନାହିଁ । କାପ୍‌ସିକମ୍

ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ କଳରେ ଜାକିଲେ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଫଳ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ସାଂଗେ ସାଂଗେ ଫଳଦିଏ ଏବଂ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ । ପ୍ରାୟ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ଏହାର ଫଳ ଚାଲିଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟହ କିଛି କିଛି କାପ୍‌ସିକମ୍ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ସହଜରେ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ମରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ନିଏନି । ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣର କାପ୍‌ସିକମ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ; କିନ୍ତୁ ପରିମାଣ ବେଶୀ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟନଳୀରେ ଘା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଲଙ୍କା ପରିମାଣଠାରୁ ଅଧିକା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।



# କାଜୁବାଦାମ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଆମେ କାଜୁବାଦାମକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଟନିକ୍ ହିସାବରେ ନ ନେଇ ବେଶ୍ ପାଟିସୁଆଦିଆ ଖାଇବାରେ ନେଉ । ଖିର, ପଲଉ. ବିସ୍କୁଟ, କେକ୍, ବିଭିନ୍ନ ମିଠା, ଲଡ୍ଡୁ, ତରକାରି ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରୁ, କିନ୍ତୁ ସକାଳେ ଦି'ଟା କାଜୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଏ ହିସାବରେ କଣ ଆମେ କେବେ ଖାଉ ?

ଭିଟାମିନ୍-ବି ର ପରିମାଣ ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଥିଆମିନ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶ୍ ଅଧିକ । ତେଣୁ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁର ସବଳତା ଓ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯେଉଁମାନେ ରକ୍ତହୀନତା, ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା, ହାତ ଗୋଡ଼ ଫଗ, ବିନ୍ଧା, ଝୋଲେଇ ହେବା ଏବଂ ସହଜରେ ଭୁଲିଯାଉଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ହଜମ ନହେଇ ସାମାନ୍ୟ କଣ ଟିକିଏ ଖାଇଲେ ଅମ୍ଳ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଗ୍ଲୁଡ ଜଳାପୋଡ଼ା ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ବାୟୁ ହୁଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ତତଃ ୨ଟି କରି କାଜୁ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବା ସଂଗେ ସଂଗେ ବାୟୁଦୋଷ ନାଶ ହୁଏ । ତେଣୁ ବୃଦ୍ଧ, ବାଳୁତ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଓ ପ୍ରସୂତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ବା ଟନିକ୍ ।

## କାଜୁବାଦାମ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ର ଗୁଣାତ୍ମକ ଉପାଦେୟତା

ଜଳୀୟ ଅଂଶ—୫.୯ ଗ୍ରା:
ପୁଷ୍ଟିସାର——୨୧.୨ ଗ୍ରା:
ଶ୍ୱେତସାର—୨୨.୩ ଗ୍ରା:
ସ୍ନେହସାର—୪୬.୯ ଗ୍ରା:

ମିନରାଲ—୨.୪ ଗ୍ରା:
ଶକ୍ତି—୫୯୬ କ୍ୟାଲୋରି
ଥିଆମିନ୍—୦.୬୩ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୧୯ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୧.୨ ମି: ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ୍—୫୦ ମି:ଗ୍ରା:
ଫସ୍‌ଫରସ୍—୪୫୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୫ ମି: ଗ୍ରା:

ତେଣୁ ପ୍ରକୃତରେ ଏହି ଅମୂଲ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ସଦୁପଯୋଗ କାହିଁକି ନ କରିବା ।



# ଆଲମଣ୍ଡ (ବାଦାମ)

# Almond

ଯେଉଁ କଠିନ ଆବରଣଯୁକ୍ତ ଫଳ ରହିଛି ସେହାକୁ କି ଇଂରାଜୀରେ ନଟସ୍ (Nuts) କହନ୍ତି, ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ରାଜା ହେଉଛି ଆଲମଣ୍ଡ ବାଦାମ । ଆମେ ଯଦି ପୁରାତନ ଇତିହାସର ପୃଷ୍ଠା ଲେଉଟାଇବା ତେବେ ବୁଝିପାରିବା ଯେ, ଏହି ବାଦାମର ଉପାଦେୟତା ସେ କାଳରେ ଖୁବ୍ ଅଧିକେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜଣା ଥିଲା । ଆମର ଆଦିମ ଅଧିବାସୀମାନେ ଯେଉଁମାନେ କି ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଜ୍ଞ ଥିଲେ, ସେମାନେ ଜଂଗଲର ଫଳ, ମୂଳ, କନ୍ଦା, ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ର ଏବଂ ଏଇ ବାଦାମଜାତୀୟ ଫଳ ଖାଇ ବେଶ୍ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଥିଲେ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ବିଭିନ୍ନ କଠିନ ଆବରଣଯୁକ୍ତ ଫଳର ମଞ୍ଜି ଖାଇବାର ପ୍ରଚଳନ ବେଶ୍ ଥିଲା । ତା' ପରେ ତୁଏତ ମଝିରେ କିଛିଦିନ ଲୋକମାନେ ଏ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ସଚେତନ ନଥିଲେ କିମ୍ବା ଏହାର ଉପାଦେୟତା ଭୁଲିଯାଇଥିଲେ; କିନ୍ତୁ ଏବେ ପୃଥିବୀର ଅଧିକାଂଶ ଦେଶରେ ପୁନଶ୍ଚ ଏଇ ବାଦାମଜାତୀୟ ମଞ୍ଜିର ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୋଇ ଏହାର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କଲେଣି ।

ପ୍ରାକୃତିକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଆନ୍ଦୋଳନର ଜଣେ ସାରଥୀ ଡକ୍ଟର କେଲଗଙ୍କ ମତରେ ଏଇସବୁ ନଟ୍ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ଉପାଦେୟ ଏବଂ ଦୁଧର ପୁଷ୍ଟିସାରଠାରୁ ପାଞ୍ଚଗୁଣରେ ଅଧିକା ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ।

ବହୁଧରଣର ଟାଣ କାଠପରି ଖୋଳ ଭିତରେ ମଞ୍ଜିଟି ଥାଏ । ମଞ୍ଜି ଉପରେ ପତଳା ବାଦାମୀ ବା ଈଷତ୍ ଗୋଲାପି ରଂଗର

ପଡଲା ସ୍ନେହସା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଆଲମଣ୍ଡ ବାଦାମ, ଚିନାବାଦାମ, ପେସ୍ତା, ଓ୍ୱାଲନଟ୍ (ଆଖରୋଟ), ଚେଷ୍ଟନଟ୍ (ପିଂଗଳ ବର୍ଣ୍ଣର ନଟ୍), କାଜୁବାଦାମ ଏପରିକ ନଡ଼ିଆ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏଇ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଆଲମଣ୍ଡ (ବାଦାମ) ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ବହୁ ମୌଳିକ ଉପାଦାନରେ ଭରା ଏଇ ଆଲମଣ୍ଡ ବାଦାମଟି । ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ରହିଛି, ଯେଉଁଟା କି ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । କ୍ଲୋରିନ, ସିଲିକନ୍ ଏବଂ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଅଂଶ କମ୍ ରହିଛି । ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ କମ୍ । ତେଣୁ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ଥଣ୍ଡା ଜଳବାୟୁର ପ୍ରଧାନ ଫଳ ମଞ୍ଜି । ଏଇଟା ଏକପ୍ରକାର ଥଣ୍ଡା ପୁଷ୍ଟିସାର । ତେଣୁ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ଏହାକୁ ହଜମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ରୁଗ୍‌ଣ, ଦୁର୍ବଳ ଏପରିକ ସାଧାରଣଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ହଜମ ହେବା କଷ୍ଟ । ତାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚୋବେଇ ପାଟି ଭିତରେ ଲହୁଣି ପରି କରି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଯଦି ଜଣେ ଭଲରେ ନ ଚୋବେଇ ପାରିଲା ତେବେ ଭଲ ଚିକ୍‌କଣିଆ ଗୁଣ୍ଡ କରି ବା ବାଟି ଖାଇବା ସହିତ ମିଶେଇ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏଥିରେ ଥିବା ତେଲ ଅଂଶ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ । ଏଥିରେ ଥିବା ତେଲ ହେଲା ଲିନୋଲିକ ଏସିଡ଼୍—ଯେଉଁଟା କି ଆମର ରକ୍ତବାହୀ ନାଳ, ଶିରା, ପ୍ରଶିରା ଏବଂ ହୃଦୟର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଆଞ୍ଚ୍ ଆଣେନ ।

ଏହି ମଞ୍ଜି ଉପରେ ଖୋଳଣୀ ପରି ଥିବା ଶକ୍ତ ଖୋଳ ଯୋଗୁ ମଞ୍ଜି ଭିତରେ ସହଜରେ ଜୀବାଣୁ ପଶିପାରେନ । ଏହାଛଡ଼ା ଏଥିରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମ୍ ଥିବାରୁ ଏହାର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦେୟତା ବହୁଦିନ ଧରି ରହେ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଏହି ମଞ୍ଜିକୁ ଆମେ ରାନ୍ଧୁ ବା ଭାଜୁ ଏହାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଆଲମଣ୍ଡକୁ ରାତିରେ ପାଣିରେ ବତୁରେଇ ସକାଳୁ ତା ଉପରେ ଥିବା ପତଳା ଚୋପା ଛଡ଼େଇ ଭଲରେ ଚୋବେଇ ଖାଇଲେ ଭଲ । କିମ୍ବା ଭଲଭାବରେ ଗୁଣ୍ଡ କରି ବା ବାଟି ଦୁଧରେ ମିଶେଇ ପିଇଲେ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ କମ୍ ରକ୍ତଚାପ ଯୋଗୁଁ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ପ୍ରଭୃତି ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଦାମିକା ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏନି, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଆଲମଣ୍ଡରୁ ୩ଟି କରି କଞ୍ଚାହିଁ ଖାଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ । ତେବେ ସକାଳେ ଖାଲିପେଟରେ ଗ୍ଲାସେ ଦୁଧରେ ଆଲମଣ୍ଡରୁ ୩ଟି କରି କଞ୍ଚା ହିଁ ଖାଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ । ତେବେ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଗ୍ଲାସେ ଦୁଧରେ ଆଲମଣ୍ଡ ବଟା ମିଶେଇ ପିଇଲେ ସୁଫଳ ମିଳେ । କେବଳ ଯେ ମୁଣ୍ଡବୁଲା ବା ଦୁର୍ବଳତା କମେ ତା ନୁହେଁ, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବଢ଼େ । ଏଥିରେ ଥିବା ତେଲ ଅଂଶ ଏହାର ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ—

| | | |
|---|---|---|
| ଆଲମଣ୍ଡ (ବାଦାମ) | —୬୦୦ | କ୍ୟାଲୋରି |
| ଗହମ | —୩୪୮ | ,, |
| ମସୁର ଡାଲି | —୩୪୬ | ,, |
| ଖଜୁର | —୨୮୩ | ,, |

ବାଦାମ ମଞ୍ଜିରେ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ନିହିତ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ମାଟିତଳେ ପୋତିଦେଲେ ବେଶ୍ ସୁନ୍ଦର ଗଛ ହୋଇଯିବ । ତେଣୁ ଏହି ମଞ୍ଜି ଭିତରେ ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଛି । ତେଣୁ ଖାଇବା ଲୋକମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏ ଶକ୍ତି ପାଇବେ । ଏଥିରେ ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ, କର୍ମକ୍ଷମ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ନିହିତ ଅଛି । ଏଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ତେଲ ଯଦିବା ବେଶ୍ ଦାମିକା ତଥାପି ଖାଇବା ତେଲ ହିସାବରେ ପ୍ରଚଳନ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଔଷଧ ହିସାବରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ।

ଆଲମଣ୍ଡ ଦୁଧ ପିଲାଙ୍କର ରିକେଟ୍, ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍, ଟାଇଫଏଡ୍ । ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଗ୍ରନ୍ଥି ଜଳାପୋଡ଼ା, ଅମ୍ଳ, ବୃକ୍କ ରୋଗ ଏବଂ ବହୁମୂତ୍ର ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଆଲମଣ୍ଡ ବଟା କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି, ନାଳଘାଣ୍ଡା ଏବଂ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପରିସ୍ରା କଷ୍ଟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ସାଧାରଣତଃ ଆଲମଣ୍ଡକୁ ଗୁଣ୍ଡ କରି ଲେମ୍ବୁ, କମଳା ଲେମ୍ବୁ ବା ସେଓ ରସରେ ମିଶେଇ ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ଆଲମଣ୍ଡ ତେଲ—୧ ଭାଗ
ଗୋଲାପ ତେଲ – ୪ ଭାଗ

ଏକତ୍ର ମିଶେଇ ମାଲିସ କଲେ ଦେହର ଗଣ୍ଠି ଜାଗାର ଫୁଲା ଓ ଦରଜ ଭଲ ହୁଏ । ଆଲମଣ୍ଡ ଉପାଦେୟତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷକ ଟନିକ୍ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନି ।

### ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଆଲମଣ୍ଡରେ

ଜଳୀୟ ଅଂଶ—୫.୨ ଗ୍ରା:
ପୁଷ୍ଟିସାର—୨୦.୮ ଗ୍ରା:
ଶ୍ୱେତସାର—୧୦.୫ ଗ୍ରା:
ସ୍ନେହସାର—୫୮.୯ ଗ୍ରା:
ମିନେରାଲ—୨.୯ ଗ୍ରା:
ଶକ୍ତି—୬୫୫ କ୍ୟାଲୋରି
ଥିଆମିନ୍—୦ ୨୪ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ—୦.୫୭ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୪.୪ ମି: ଗ୍ରା:
କାଲ୍‌ସିୟମ୍—୨୩୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଫସ୍‌ଫରସ୍—୪୯୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୪.୫ ମି: ଗ୍ରା:

୧ ୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ମଞ୍ଜିରେ ଆମେ କେତେ ଉପାଦେୟ ଜିନିଷ ପାଇପାରୁଛେ ? ତେଣୁ ଏହାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ନ ଦେଖି ଅଯଥା ଆମେ ଶରୀର କ୍ଷତିକାରକ ଜିନିଷ କାହିଁକି ବ୍ୟବହାର କରିବା ।



# ଗହମ ଗଜା ଗଛ

ଗହମ ଆମର ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଗହମକୁ ଆମେ ରୁଟି, ପରଟା, ପୁରି, ଘାଉଁରୁଟି, ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ମିଠା ଏପରିକି ଭାତ କରି ଖାଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଅଟା ପେଷେଇବାବେଳେ ଗହମ ଉପର ଚୋପା ଚୋକଡ଼ଟି ଆମେ କାଢ଼ିଦେଉ । ଏହି ଚୋକଡ଼ରେ ଆମର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଅଧିକ; କିନ୍ତୁ ନବୁଝି, ନସୁଝି, ଆମେ ଚୋକଡ଼କୁ ଫୋପାଡ଼ିଥାଉ । ଚୋକଡ଼ ଦେହରେ ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟସାର ରହିଛି ।

ଗହମ ଗଜା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍-ଇ ରହିଛି । ଗଜାଟା ଟିକିଏ ବଢ଼ି ୨/୩ ଇଞ୍ଚ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇ ପତ୍ର କଅଁଳିବା ଅବସ୍ଥା ହେଲା ସବୁଠାରୁ ଉପାଦେୟ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଇ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଥିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖଣିଜ ଲବଣ ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟସାର କ ଓ ଖ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ତେଣୁ ଅନ୍ଧାରକଣା, ଆଖିର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ, ଚମ ଖାସୁରିଆ, ବେଙ୍ଗ ଚମଡ଼ା, ଗୋଡ଼, ହାତ ଫାଟିବା, ଝୋଲା-ବନ୍ଧା, ପାଟି ଘା, ଜିଭ ଘା, କାଉପାଟିଆ, ଦେହର ଖାଦ୍ୟାଭାବଜନିତ ଛିଦ୍ର, ପେଟ ଗୋଳମାଳ, ବଦହଜମ, ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳତାର ଔଷଧ ।

ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା, ବହୁତ ସମୟ ଠିଆ ହେବା ପରେ ଦେହ ବିଶେଷରେ ହାତଗୋଡ଼ ମାଂସପେଶୀର ଆକୁଞ୍ଚନ ବା ଆକ୍ଷେପ ଅର୍ଥାତ୍ ଖିଲ ମାରିବା ଭଲ ହୁଏ । ଆଜିକାଲି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ବହୁ ରୋଗର ମହୌଷଧି ଏଇ ଟିକି ଗଜା ଗଛ । ଏପରିକି ବହୁମୂତ୍ର, ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରଭୃତି କମେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ସମ୍ୟକ୍ ପରିମାଣରେ ଲୌହ, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ମାଙ୍ଗାନିଜ, ମାଗ୍ନେସିୟମ, ତମ୍ବା, ଜିଙ୍କ, ଆଇଓଡ଼ିନ୍, କୋବାଲଟ୍ ପ୍ରଭୃତି

ରହିଛି । ଦୁଏତ ଗ୍ରେଟିଆ, ଢ଼'ପତରିଆ ଗଜାଟି ଦେଖିଲେ କେହି ଚିନ୍ତା ବି କରିପାରିବେନି ଏହାର ଭିତରେ ଏତେ ମାଲ, ମସଲା ରହିଛି ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ, ବନ୍ଧ୍ୟାନାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏଇ ପତ୍ର ରସ ବା ଦୁଧ, ଖୁବ୍ ଉପାଦେୟ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭପାତ ହେଉଛି, ଅଣ୍ଡାବନ୍ଧା, ରକ୍ତହୀନତା, ଦୁର୍ବଳତା, ବିଶେଷ ଭାବରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟଜନିତ ଦୁର୍ବଳତା ପାଇଁ ଅମୃତ ଭଳି କାମ ଦେବ । ଗ୍ରେଟ ଗଜା ଗଛର ମୁଠାଏ ବାଟି ବା ମିକ୍ସିରେ ପେଶି ପାଣି ବା ଦୁଧ ସହିତ ମିଶାଇ ସକାଳୁ ପିଇଲେ କ୍ଳାନ୍ତି, ଦୁର୍ବଳତା କଟିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଧିକ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତଙ୍କ ଉପଯୋଗୀ ଟନିକ । ଏଇ ଗ୍ରେଟ ଢ଼'ପତରିଆ ଗହମ ଗଜା ଗଛକୁ ଆମେ ବଇଦ ପେଡ଼ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନି ।



# ପେସ୍ତା

ଏବେ ବୁମ୍ନ୍ହୁଁ ଯେ ଏହାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଜାଣି କିଏ ବା ଖାଉଛି ? ତେବେ ଭଲ-ମନ୍ଦର ଭୋଜନୋତ୍ସବରେ ପେସ୍ତାର ଦରକାର ନିଶ୍ଚୟ ଥାଏ । ସମୁଦ୍ରକୁ ଶଙ୍ଖେ ପାଣି ହେଉ ପଛେ ପେସ୍ତା ଦି'ଟା ନ ପଡ଼ିଲେ ଭୋଜି କ'ଣ ଠିକଣା ହେବ ।

## ପେସ୍ତା ୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ

ଜଳୀୟ ଅଂଶ—୫.୬ ଗ୍ରା:
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୯.୮ ଗ୍ରା:
ଶ୍ୱେତସାର—୧୬.୨ ଗ୍ରା:
ସ୍ନେହସାର—୫୩.୩ ଗ୍ରା:
ମିନରାଲ—୨.୮ ଗ୍ରା:
ଥିଆମିନ ୦ ୬୭ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୨୮ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍ -- ୨.୩ ମି: ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୧.୫୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଫସ୍‌ଫରସ୍—୪୩୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୭.୭ ମି:ଗ୍ରା:
ଶକ୍ତି—୬୨୭ କ୍ୟାଲୋରି

ଲୌହର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶୀ ଅଛି—ତେଣୁ ରକ୍ତହୀନତା ପ୍ରଭୃତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରେ । ସ୍ନାୟୁ ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାଂସପେଶୀ ବେଶ୍ ସବଳ କରେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଯେଉଁମାନେ ଟିକିଏ କଥାରେ ଛାତି ଧଡ଼ପଡ଼ କରି ବସନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ଗୋଡ଼ ଝୋଲାବନ୍ଧା, କାମ କରିବାକୁ ଅନିଚ୍ଛା, ନିସ୍ତେଜ ମନୋଭାବ ପାଇଁ

ମେଜକ୍ ପର କାମ କରେ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷର ଭୁଲାମନ ଧରେ । ଯେଉଁମାନେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ହରେଇ ବସନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପେସ୍ତା ବଟା ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ପେସ୍ତା ଉପରେ ଥିବା ନରମ ପରଦା ପେସ୍ତା ସହିତ ଖାଇଲେ ହାକଳା, ତୁଣ୍ଡ ଘା, ବାନ୍ତି ଲଗିବା ଓ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା ପ୍ରଭୃତି ଉପଶମ କରେ ଓ ସୁସ୍ଥତା ଆଣେ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକାଂଶ ଦିନମାନଙ୍କରେ ପେସ୍ତା ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ତନଳୀ କର୍କଟ ବେମାର ହାର କମ୍ ।

ଦୁଧ ସହିତ ପେସ୍ତାବଟା, ମହୁ ଖାଇଲେ ମଣିଷ ହରେଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଫେରପାଏ । ନଷ୍ଟିତ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧ, ଶିଶୁ ଓ ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।



# ଓ୍ୱାଲ ନଟ୍ (ଆଖ୍‌ରୋଟ୍)

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଆଖ୍‌ରୋଟ୍ ଖାଇବା ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରୁନ । କାରଣ କି ନା ଏସବୁ ଶୁଖାଫଳର କାରବାର ଆମ ଅଞ୍ଚଳରେ କମ୍ । ଏଣୁ ଦାମ ଟିକେ ବେଶୀ । ତେଣୁ ବଡ଼ଲୋକଙ୍କର ସଉକିଆ ଫଳ ହିସାବରେ ନେଉ । ତେବେ ଆଖ୍‌ରୋଟର ଔଷଧ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଣାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମେ ଏହାକୁ ବଡ଼ଲୋକିଆ ଫଳ କହି ଛାଡ଼ିଦେବାନି । ଏମିତିରେ ତ ଆମେ ମାଛ, ମାଂସରେ, ମିଠା କଣାରେ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବେଶ୍ ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁ ।

ଆଖ୍‌ରୋଟର ପାକଳ ଶସ ବା ଅସ୍ତ୍ରୀଜ ଶରୀର ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।

### ଓ୍ୱାଲ ନଟ୍ (ଆଖରୋଟ୍) ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ

ଜଳୀୟ ଅଂଶ—୪.୫ ଗ୍ରା:
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୫.୬ ଗ୍ରା:
ଶ୍ୱେତସାର—୧୧ ଗ୍ରା:
ସ୍ନେହସାର—୬୪.୫ ଗ୍ରା:
ମିନ୍‌ରାଲ—୧.୫ ଗ୍ରା:
କ୍ୟାଲୋରି (ଶକ୍ତି)—୬୮୭
ଥିଆମିନ—୦.୪୫ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ—୦.୪୦ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୧.୦ ମି:ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୧୦୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଫସ୍‌ଫରସ୍—୩୮୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୪.୮ ମି: ଗ୍ରା:

ମଝିରେ ମଝିରେ ଆଖ୍‌ରୋଟ ଖାଇଲେ ଆମର ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ ପ୍ରଭୃତି ଶକ୍ତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତହୀନତାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ସ୍ମରଣ

ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବଢ଼ାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ କାମ କଲେ ହାଲିଆ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି, ଗୋଡ଼ ହାତ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେଉଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆଖ୍‌ରୋଟ୍ ଟନିକ ଫଳପ୍ରଦ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ଉପକାର ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୮ଟିରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦିନକୁ ୧୦।୧୧ଟି ଆଖ୍‌ରୋଟ୍ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଆଖ୍‌ରୋଟ୍ ଦରଗ୍ରେଇବା କରି ଗିଳିଦେଲେ ଫଳ କିଛି ମିଳେନି । ଭଲଭାବରେ ଘ୍ରେବେଇ ବା ବାଟି ସର୍ବତ କରି ଖାଇଲେ ଭଲ । ଏହାର ମଞ୍ଜିରୁ ବାହାରୁଥିବା ତେଲ ଟେମ୍ପରେଚର ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର କରେ । ଦେହ ପାଇଁ ତ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧ କିଣି ଆମେ ଅଜସ୍ର ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁ—ତେବେ ଆଖ୍‌ରୋଟକୁ ଟନିକ୍ ଭାବି ନ ଖାଇବା କାହିଁକି ?

ଆଖ୍‌ରୋଟ୍‌କୁ ପରିପରିବାର ଆରସେନିକ୍ କୁହାଯାଏ । କାହିଁକି ନା ଏଥିରେ ଏକ୍‌ଜିମା ଭଲ ହୁଏ । ଏହାର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଆଖ୍‌ରୋଟ୍‌ର ଚୋପା ବହୁ ରୋଗର ମହୌଷଧି—ଗୁଣ୍ଡ ପରି କରି ଛୁଆମାନଙ୍କ ରିକେଟ୍ ପାଇଁ, ଦୁର୍ବଳତା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ଶ୍ୱେତସ୍ରାବ ପାଇଁ ଦେବାର ପ୍ରଥା ଏବେବି ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ତେବେ ରୋଗ ନିରୂପଣ ପରେ ଆଖ୍‌ରୋଟ୍ ଚିକିତ୍ସା । ଆଖ୍‌ରୋଟ୍ ଯେ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷକ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।



# ଘୋଳଦହି

ଘୋଳଦହି, ଚହ୍ଲା, ମଠା ଯାହା କୁହନା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଅନେକ ସମୟରେ ବସାଦହି ଗରିଷ୍ଠ ହୁଏ ଏବଂ ଭଲରେ ହଜମ ହୁଏନ । ଏଥିରେ ଥିବା ଚର୍ବି ଅଂଶ ହୁଏତ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ଘୋଳଦହି ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ବେଶ୍ ହାଲକା ପାନୀୟ । ଯେତେ ଯାହା ଖାଇଲେ ଘୋଳଦହି ଗ୍ଲାସେ ପିଇଦେଲେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ ।

ଘୋଳଦହିରୁ ଲହୁଣି ଅଂଶଟି ଆମେ କାଢ଼ି ନେଇଥାଉ । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ, ଅସୁସ୍ଥ ଉଭୟଙ୍କର ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ । କେତେକ ବେମାରି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ ଘୋଳଦହି ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ—

(୧) ଆମାଶୟ ବା ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଘୋଳଦହି ବେଶ୍ ଉପକାର କରେ ।

(୨) ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରାଏ । ଝାଡ଼ା କବଜ କରେ । କ୍ଷୁଧା-ବର୍ଦ୍ଧକ, ପୁଷ୍ଟିକାରକ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଏବଂ ବଦହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

(୩) ତରଳ ଝାଡ଼ା, ରକ୍ତ ଆମାଶୟ, ଅର୍ଶ, ଜଳୋଦରୀ, ଅତ୍ୟଧିକ ତୃଷ୍ଣାରେ ଔଷଧ ପରି କାମ କରେ ।

(୪) ନିୟମିତ ପିଇଲେ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ।

(୫) ଦେହ ହାତ ଘୋଳାବନ୍ଧାରେ, ପୋଡ଼ାଜଳାରେ ସଜ ପଖାଳ ଓ ଘୋଳଦହି ସୁସ୍ଥତା ଆଣେ ।

(୬) ପିତ୍ତ ଦୋଷ କଟାଏ । ହଳଦିଆ କାମଳ ବେମାରିରେ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ।

(୭) ସୁନିଦ୍ରା ଆଣେ ।

(୮ ଘୋଳଦହି ମୁଣ୍ଡରେ ଘଷି ବାଳ ଧୋଇଲେ ବାଳ ଉପୁଡ଼ା କମେ ।

(୯) ଦେହରେ ଘୋଳଦହି ଲଗେଇ କିଛି ସମୟ ରଖି ଗାଧୋଇଲେ ଚର୍ମରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ।

(୧୦) ମୁଣ୍ଡରେ ରୁପି ହେଉଥିବା ହେଲେ ଘୋଳଦହି, ମେଥିବଟା ଏକାଠି ଫେଣ୍ଟି ମୁଣ୍ଡରେ ଲଗେଇଲେ ରୁପି କମିଯାଏ ।

(୧୧) ଘୋଳଦହି, ହଳଦୀ, ବେସନ ଓ କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ ଚମଡ଼ା ପାଇଁ ଭଲ ।

(୧୨) ଘୋଳଦହି, କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ରସ, ପୋଦିନା ରସ ଏକାଠି ସର୍ବତ କରି ପିଇଲେ ପେଟ ଗୋଳମାଳ ଛଡ଼େଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅରୁଚି ଛଡ଼ାଏ ।



# ଦହି

କ ଖରା, କ ବର୍ଷା ବା କ ଶୀତ ଦହିର ଆଦର ସବୁଦିନେ, ସବୁ ଦେଶରେ । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ଏଇଟା ଆମର ଶୁଭ ସଙ୍କେତ । ସୁଗୋଟ ଶବ୍ଦ ଟରକୀସରୁ ଆରମ୍ଭ । ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ଆମେ କହୁ ଦହି, କେତେ ପ୍ରକାରର ଦହି ତିଆରି ହୁଏ । ଘୋଳଦହି, ମଠା, ଲସି ନାମରେ ସୁପରିଚିତ । ଏଇଟା ଖାଦ୍ୟର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ଅଂଶ ବହୁ-ଯୁଗରୁ । ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଦହି ବେଶ୍ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ।

ପ୍ରଥମେ ଦହିର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ତୁର୍କୀରେ । ଜଣେ ପରିବ୍ରାଜକ ଥରେ ଓଟରେ ମରୁଭୂମି ଦେଇ ଯିବାବେଳେ ଛେଳିର ଚମଡ଼ା ଥଳିରେ କିଛି ଦୁଧ ରଖି ଓଟ ପିଠିରେ ଝୁଲେଇ ଦେଇଥିଲେ । ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ପଥ ଅତିକ୍ରମ କରି କ୍ଲାନ୍ତ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଗଛ ମୂଳରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଲେ, ତୃଷା ନିବାରଣ ପାଇଁ ଥଳି ଖୋଲି ଦେଖିଲେ ବେଶ୍ ବହଳିଆ କଷ୍ଟାର୍ଡ଼ ପରି ସେ ଦୁଧ ପାଲଟିଯାଇଛି । ମରୁଭୂମିର ତାପ ଓ ଚମଡ଼ାଥଳିରେ ଥିବା ବାକ୍‌ଟେରିଆ ମିଶି ଦୁଧକୁ ଏମିତି ବହଳିଆ କରି ଦେଇଥିଲେ । ସାଧାରଣତଃ ଇଉରୋପ ଓ ଆମେରିକାରେ ଗାଈ ଦୁଧରେ ଦହି ତିଆରି ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଭାରତବର୍ଷରେ ମଇଁଷି ଦୁଧ, ଗାଈ ଦୁଧ ଉଭୟରେ ଦହି ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଋଷିଆରେ ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା ପ୍ରଭୃତିର ଦୁଧରେ ମଧ୍ୟ ଦହି କରିଯାଏ ।

ଦହି ପାଣିମିଶା ଦୁଧରେ ଭଲ ହୁଏନି । ତେଣୁ ଖାଣ୍ଟି ଦୁଧରେ ଦହି ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଦହି ବସେଇବା ଆଗରୁ ଦୁଧକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଫୁଟେଇ ବହଳିଆ କରି ଥଣ୍ଡା କରି ଈଷଦୁଷ୍ମ ଅବସ୍ଥାରେ ଟିକିଏ ଦହିର ମଞ୍ଜି ଦେଇ ଦୁଧ ସହିତ ଭଲରେ ଘାଣ୍ଟି ମିଶେଇ ଦେଲେ ଭଲରେ ଦହି ବସିବ । ଗୋଟିଏ ପାଉଣ୍ଡ ଦୁଧ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଚାମୁଚ ଦହି ଯଥେଷ୍ଟ । ସ୍ୱାଦହିର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦୁଧ ମଞ୍ଜି

ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ୫ଘଣ୍ଟାରେ ଦହି ଭଲ ଭାବରେ ବସିଯାଏ । ଖରାଦିନେ ୬ରୁ ୮ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଦହି ବସିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଥଣ୍ଡା ଦିନରେ ୧୨ରୁ ୧୬ ଘଣ୍ଟା ନିଏ ବସିବାକୁ । ଆମ ଘରମାନଙ୍କରେ ଦହିର ବ୍ୟବହାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ହୋଇଥାଏ । ମାଛ, ମାଂସ, ପରିବା ତରକାରୀ ସହିତ ଖିଆଯାଏ । ଏପରିକି ଫଳ, ଭାତ, ଚୂଡ଼ା, ମୁଢ଼ି ସବୁ ସହିତ ଖିଆଯାଇପାରିବ । ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଦହି ଦେଇ ରନ୍ଧା ଯାଇଥାଏ । ହାରାହାରି ୫୦ ଭାଗ ଦୁଧ ଦହିରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

ଦହି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିକାରକ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖାଦ୍ୟସାର, ଲବଣ ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଭରି ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାଲସିୟମ ଓ ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ ମଧ୍ୟ ଅଛି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ । ଦହିରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ବେଶ୍ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଯଦି ଦୁଧ ଓ ଦହିର ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ତୁଳନା କରିବା ତେବେ ଦୁଧରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ৩୨% ଘଣ୍ଟାଏ ଭିତରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ଅପର ପକ୍ଷରେ ୯୧% ପୁଷ୍ଟିସାର ଦହିର ସେଇ ଏକଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରୌଢ଼ ଶିଶୁ ଓ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କର ହଜମ ପାଇଁ ସହଜ ।

## ଭଲ ଦୁଧରେ ତିଆରି ଦହି –୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ–

ସ୍ନେହସାର – ୪.୮%
ପୁଷ୍ଟିସାର—୩.୨ରୁ ୩.୪%
ଲାକ୍‌ଟୋଜ – ୪.୬ରୁ ୫.୨%
ଲାକଟିକ୍ ଏସିଡ୍ – ୦.୫ରୁ ୧.୧%
କାଲ୍‌ସିୟମ୍ – ୦.୧୨ରୁ ୦.୧୪%
ଫସ୍‌ଫରସ୍ – ୦.୦୯ରୁ ୦.୦୧୧%
ଲୁହା—୦.୩ ଏବଂ ଜଳୀୟ ଅଂଶ
୮୫ ରୁ ୮୮%
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୩୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ଏ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ।

ସାଧାରଣତଃ ଛଣକା ଦୁଧର ଅଧିକାଂଶ ଉପାଦେୟତା ତତ୍ତ୍ୱରେ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଗୁଣ ଅପାର । ଦୁଧରୁ ଦହି କଲା ବେଳକୁ ବାକ୍ଟେରିଆ ଦୁଧର ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ହଜମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ବାକ୍ଟେରିଆମାନେ ଖାଦ୍ୟନଳୀର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବାକ୍ଟେରିଆଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପରି ବାକ୍ଟେରିଆ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମିନରାଲ ସବୁ ଶରୀର ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍-ବି ତିଆରିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପୁରୁଣା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ପତଳା ଝାଡ଼ା, ବଦହଜମ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଥାଏ, ଏହା ସଜାଡ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଖାଦ୍ୟନଳୀର ଯକ୍ଷ୍ମା ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିଥାଏ । ଏପରିକି ଯେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଶକ୍ତି ହରେଇ ବସିଥାଏ ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟନଳୀକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ ଆସିଥାଏ ।

କେବଳ ଯେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତା ନୁହେଁ, ସତେଜ ଓ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏପରିକି ଦୁର୍ବଳତା ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀର ବାୟୁ ଏବଂ ଶୁଷ୍କତା ଦୂର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବଦହଜମ ହଜମକାରୀ ପଦାର୍ଥ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାକସ୍ଥଳୀର ସୁସ୍ଥତା ବଢ଼ାଏ ।

ଦହି ରକ୍ତର ଚର୍ବି ଅଂଶ କମେଇ ଦିଏ । ତେଣୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଏପରିକି ଯେଉଁମାନେ ଅନିଦ୍ରା ପ୍ରଭୃତିରୁ ରୋଗ ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି; ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଦହି ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଉପକାର ପାଇବେ । ଯଥେଷ୍ଟ ଦହି ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁଣ୍ଡରେ ମଧ୍ୟ ଦହି ଘଷିବା ଉଚିତ । ରୁଷିଆର ନୋବେଲ ପ୍ରାଇଜ ପାଇଥିବା ଜୀବାଣୁ-ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ପ୍ରଫେସର ଏଲିକ୍ ମେଚ୍‌ନିକଫ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ପ୍ରଧାନ ମହୌଷଧି ହେଲା ଦହି । ସାଧାରଣତଃ ଅପମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଆମର ଅନ୍ତଃନଳୀ କ୍ରମଶଃ ବିଧାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଶୀତମତ ଦହି ଖାଇଲେ ଏହି ଦୋଷ କଟିଯାଏ ଏବଂ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା ଫେରିଆସେ । ନିୟମିତ

ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ତା ପଛରେ ଦହି ପିଇ ବେଶ୍ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ହେବାର ବହୁ ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ଘୋଳଦହି ଦୁର୍ବଳ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଯେଉଁମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପେଟ ବେମାରିରୁ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ଗୋଟମତ ଘୋଳଦହି ପିଇଲେ ବେଶ୍ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ସବୁବେଳେ ଅରୁଚି ଓ ବାନ୍ତି ଲାଗୁଛି କହି ଖାଇବା ଜିନିଷ ଦେଖିଲେ ନାକ ଟେକନ୍ତି ସେମାନେ ଗୋଟମତ ଘୋଳଦହି ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଉପକାର ପାଇବେ ।

ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଦହି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । କୋଷ୍ଠ-ବଦ୍ଧତା ଦୂର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୁହଁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ, ଜିଭର ମୋଟା ଧଳା ଛତୁଆ, ଚମଡ଼ାର ଖଦଖଦଡ଼ିଆ ଭାବ ଦୂର କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଦହି ଦେହର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଦହି ଖାଇବା ଉପରେ ଓ ଦହି ଲଗାଇବା ଉପରେ ବେଶ୍ ଜୋର ଦିଆଯାଉଛି । ଚର୍ମର ସତେଜତା ଓ ମସୃଣତା ପାଇଁ ଦହି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଆଜିକାଲି ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟାଗାରରେ ଦହିର ଚାହିଦା ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଦହିରେ କମଳା ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ମୁହଁରେ ଘଷିଲେ ମୁହଁର ମସୃଣତା ବଢ଼େ, ସତେଜ ହୁଏ । ମୁହଁରେ ବୋଳିଲା ପରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ଖଣ୍ଡେ ଛାଡ଼ିଦେବେ, ତା'ପରେ ଧୋଇଦେଲେ ଖୁବ୍ ସତେଜ ଲାଗିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚମର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ୍ ବଢ଼ିବ ।

ବ୍ରଣ ପ୍ରଭୃତି କମାଇବା ପାଇଁ ଦହି ଓ ବେସନ ଏକତ୍ର ଫେଣ୍ଟି ମୁହଁରେ ବୋଳି ଅଧଘଣ୍ଟା ଖଣ୍ଡେ ଛାଡ଼ିଦେବେ, ତା'ପରେ ମୁହଁଟା ଧୋଇ ନେବେ । ଏମିତି ଲାଗେ ଲାଗେ କିଛିଦିନ କଲେ ବ୍ରଣ ହେବନି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଦହି ଓ ଫଳରସ ଏକାଠି ମିଶାଇ ମୁହଁର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ଦହି ଚର୍ମ ପରିଷ୍କାର କରେ ଏବଂ ଫଳରସ ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନ୍ ବିଶେଷରେ ଭିଟାମିନ୍-ସି ଯୋଗାଏ । ଏବେ ରଙ୍ଗ ପରିଷ୍କାର ହେବା ପାଇଁ ଦହି ଓ

ଓଟମିଲ୍ ଏକତ୍ର ମିଶେଇ ମୁହଁରେ ଲଗାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଏଇ ପେଷ୍ଟ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ ।

ବାଳର ରଙ୍ଗ, ମସୃଣତା ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ ବାଳ ମୂଳରେ ଭଲ ଭାବରେ ଦହି ଘଷି କିଛି ସମୟ ରଖି ଧୋଇ ନେବେ । ବାଳର ରୁପି ନଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ବାଳମୂଳ ମଜଭୁତ ହେବ ଏବଂ ଆମେ ଛବିରେ ଦେଖିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସାମ୍ପୁର ବିଜ୍ଞାପନର କେଶବତୀ କନ୍ୟାଠାରୁ ବହୁଗୁଣରେ ସୁନ୍ଦର କେଶର ଅଧିକାରିଣୀ ହେବେ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଖଟି ଖଟି, ଗୋଡ଼ ହାତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ-ଯାଏ, ଏପରିକି ପାଦ ଚଲେନି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦହି ସହିତ ଟିକିଏ ଭିନେଗାର ମିଶେଇ ଗୋଡ଼ ତଳପା ଓ ଗୋଡ଼ରେ ମାଲିସ କଲେ ସ୍ୱସ୍ଥତା ଫେରିଆସେ । ଗୋଡ଼ ନରମ ଲାଗେ । ପାଟି କଡ଼ ଫଟା ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଦହି ଲଗେଇଲା ପରେ ସବୁବେଳେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ନେବେ । ଦେଖିବେ କେମିତି ଆରାମ ଲାଗିବ । ଥରେ ଦହି ଭିନେଗାର ମିଶେଇ ବୋତଲରେ ରଖି ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖିଦେବେ । ବେଶ୍ ଏହାକୁ କେତେ ଦିନ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଆମେରିକାର କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ମତରେ ଦହି କ୍ୟାନ୍‌ସର ରୋଗର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ । ଦହି ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅନ୍ତଃନଳୀର କ୍ୟାନସର ବେମାରି ହୁଏନି । ଗିନିପିଗ ଓ ମୂଷାମାନଙ୍କଠାରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଦହି ଖାଉଥିବା ମୂଷା ଓ ଗିନିପିଗମାନେ ଅନ୍ୟ-ମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ଓ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର ରେଟ୍ ନିହାତି କମ୍ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଅନ୍ତଃ-ନଳୀର ତଳ ଭାଗରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଭଲ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହି ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ଦହି ଏମାନଙ୍କୁ ପୁନର୍ଜୀବିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବହୁପରିମାଣରେ ଆଣ୍ଟିବାଓଟିକ୍ ଖାଇବା ଫଳରେ

ଏହି ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଦହି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତଃନଳୀ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ । ମ୍ୟାଟିନିକଫଙ୍କ ମତରେ ବୁଲଗେରିଆର ଜନସାଧାରଣ ଦହି ଖାଉଥିବା ହେତୁ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ । ଆଫ୍ରିକାର ଏକ ଅଞ୍ଚଳର ଆଦିବାସୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଦହି ଖାଉଥିବାରୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଠାର ଲୋକମାନେ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଦହି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଦହିର କ୍ୟାନସର ନିରୋଧ ଶକ୍ତି ଅଛି ବୋଲି ଏବେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

ଦହିର କେତେ ପ୍ରକାର ଯେ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ଅଛି ଓ ହୋଇପାରେ ତାର ଇୟତ୍ତା ନାହିଁ । ଦହିକଡ଼ି, ଦହିବରା, ଦହି ସର୍ବତ, ଦହି ପଖାଳ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ତରକାରି ସହିତ ଦହି ଅରୁଚି ଛଡ଼େଇ ଦିଏ । ବସ୍ତୁ ପୁରାଣରେ ଦହିକୁ ଅମୃତ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇଛି । ପଞ୍ଚାମୃତରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ ଅମୃତ ହେଲା ଦହି । ସେଇଥିପାଇଁ କେଉଁ ଆଦିମ ଯୁଗରୁ ଶୁଭକାମରେ ଦହି ଟିକିଏ ତୁଣ୍ଡରେ ମାରି, ମୁଣ୍ଡରେ ଦହିର ଟିକା ଦେଇ ଆଗେଇଲେ ସର୍ବଶୁଭ, ଏ ଧାରଣା ସମସ୍ତଙ୍କର ବଦ୍ଧମୂଳ । ଆମର ଶୁଭାଶୁଭ କାମରେ ଯେଉଁ ବ୍ରାହ୍ମଣଭୋଜନ ପରିତ ରହିଛି ସେଥିରେ ଚୂଡ଼ା ଦହି ହେଲା ମୂଳ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରଖିଆଙ୍କର ଶୁଭ, ଶକ୍ତିଦାୟକ ଓ ମୁଖରୋଚକ ଖାଦ୍ୟ ଚଳଣି ଦହି ।



# ଦୁଧ

ଦୁଧ ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ଏଇଟା ନିଃସନ୍ଦେହ । ଆମର ପଞ୍ଚାମୃତର ପ୍ରଥମ ଅମୃତ ହେଲା କ୍ଷୀର । ପ୍ରକୃତିର ଅମୃତ ଅବଦାନ ଦୁଧ ଖାଇଲେ ମନ ଓ ଶରୀର ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବ । ଆମ ଭାରତୀୟଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନା ଏବଂ ସେଥିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ ବିଭିନ୍ନ ସୁମିଷ୍ଟ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ । ଖାଇବା ସାଥିରେ ଦୁଧରୁ ତିଆରି କିଛି ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ନଥିଲେ ଖାଇବାଟି ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ । ସକାଳ ଚା'ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, ଦହିପଖାଳ, ଦହିଚୂଡ଼ା, ଦୁଧଭାତ, ଛେନା ତରକାରୀ, କ୍ଷୀରି ପ୍ରଭୃତି ଆମର ଭଲ ମନର ଖାଦ୍ୟ । ଭୋଜି ଭାତରେ କ୍ଷୀରି ରସଗୋଲା ନଥିଲେ ତାହା ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଦୁଧ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମର ବହୁ ପୌରାଣିକ ଗଳ୍ପ ରହିଛି । ଇନ୍ଦ୍ର ଯୌବନର ସବୁଜିମା ଅତୁଟ ରଖିବା ପାଇଁ ଜଣେ ବିଖ୍ୟାତ ଋଷିଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିଲେ କ'ଣ ଖାଇଲେ ଜଣେ ଚିରଯୌବନ ଭୋଗ କରିବ ? ବହୁବର୍ଷର ତପସ୍ୟା ଓ ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଋଷି କହିଲେ—ଦୁଧ । ଆମର ଏଇ ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରକୃତି ଅବଦାନ ହେଲା ଦୁଧ-ଅମୃତ । ଯାହା ପିଇଲେ ମନ ଓ ଶରୀର ଉଭୟ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହିବ ।

ପିଲାଟିଏ ଜନ୍ମ ନେଲା ପରେ ଯେଉଁ ପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ ସେ ଏ ଧରା-ପୃଷ୍ଠରେ ଖାଏ, ସେଇଟା ହେଲା, ମା'ର ବକ୍ଷର ଅମୃତ କ୍ଷୀର । ଏଇଟି ଏପରି ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ଯେଉଁଟା କି ସବୁ ବୟସର ଲୋକେ ଏପରିକି ଅସୁସ୍ଥ ଲୋକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ।

ଦୁଧ କହିଲେ, ଆମେ ଗାଈ ଓ ମଇଁଷି ଦୁଧ ବୁଝୁ । କିନ୍ତୁ ଅନେକ ଜାଗାରେ ଛେଳି ଦୁଧର ମଧ୍ୟ ଚଳଣି ଅଛି; କିନ୍ତୁ ସବୁ ପ୍ରାଣୀର କ୍ଷୀରରେ ଖାଦ୍ୟସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରଭୃତିର ସାମାନ୍ୟ ଫରକ ରହିଛି । ଗାଈ କ୍ଷୀରର ପୁଷ୍ଟିସାର ମା କ୍ଷୀରର ପୁଷ୍ଟିସାରର ଦ୍ୱିଗୁଣରୁ ଟିକିଏ

ବେଶୀ । କିନ୍ତୁ ମା କ୍ଷୀର ବେଶୀ ମିଠା । ସେଇଥିପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ପିଲାକୁ ଗାଈ କ୍ଷୀର ଦେଉ ସେତେବେଳେ ପାଣି ଓ ଚିନି ମିଶାଇ ଦେଇଥାଉ । ମଇଁଷି କ୍ଷୀରରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ ବେଶୀ । ଛେଳି ଦୁଧ ଠିକ୍ ଗାଈଦୁଧ ପରି । ଜନ୍ମିତ ଶିଶୁ କେବଳ ମା କ୍ଷୀର ଖାଇ ଏତେ ହୃଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ରହେ ସେଇଥିରୁ ଆମେ ବୁଝିବା ଏଇଟା କେତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ଦୁଧର ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଲା ଏଥିରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଖାଦ୍ୟସାର ଶରୀର ଉପଯୋଗୀ । ଦୁଧରେ ଥିବା ଆମାଇନୋ ଏସିଡ଼ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଥାଏ; କିନ୍ତୁ ଶସ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିସାର ସେପରି ନଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ନିରାମିଷ ଖାଇବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଧ ଏକାନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ।

ଗାଈ ଦୁଧରେ ୪% ଚର୍ବି ଥିଲେ ମଇଁଷି ଦୁଧରେ ୮ % ଚର୍ବି ଅଛି । ଦୁଧର ଭିଟାମିନ୍-ଏ, ଗାଈ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଦୁଧରୁ ଲହୁଣୀ କାଢ଼ିଦେଲେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଆସେ । ତେଣୁ ଲହୁଣୀ ହେଲା ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଥିବା ଦୁଧର ଅଂଶ । କିନ୍ତୁ ଲହୁଣିରୁ ଘିଅ ମାରିଲା ପରେ ଭିଟାମିନ୍-ଏ କିଛିଦାଂଶରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଦୁଧରେ ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ (ଭିଟାମିନ୍ ବି-୨) ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଯାହା ପାଇଁ ଆମର ଚର୍ମ, ଆଖି ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ରହେ । କିନ୍ତୁ ଦୁଧ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍-ବି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଦୁଧ ଯେତେବେଳେ ବଦଳିଆ ହୋଇ ବସିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଭିଟାମିନ୍-ବି ରହିଥାଏ ।

ଦୁଧରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଭିଟାମିନ୍-ସି ଅଛି । ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଦୁଧ ଫୁଟାଇ ବସୁ ସେତେବେଳେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ କେବଳ କ୍ଷୀର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଫଳରସ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଦୁଧରେ ଥିବା କାଲସିୟମ୍ ଆମ ଶରୀର ବେଶ୍ ଭଲରେ ଗ୍ରହଣ କରେ । କିନ୍ତୁ ଲୌହ ଅଂଶ ଦୁଧରେ ବେଶ୍ କମ୍ । ଦହି ଅନେକ ସମୟ ଧରି ରହିଲେ ମଧ୍ୟ

ଏହାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୁଏନ । ଗୋଟିଏ କପ୍ ଦୁଧରେ ଆମେ ହାରାହାରି ୮.୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଇଥାଉ । ଦୁଧରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର କେଜିନ ଏବଂ ଛନା ଅଂଶ ଲାକ୍ଟୋଜ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଇ, ଡି ଏବଂ ବି ରହିଛି । ଆଠୋଟିଯାକ ଆମାଇନୋଏସିଡ୍ ଯେଉଁଟା କି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ, ଏଥିରେ ଅଛି । ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଦୁଧକୁ ପାଶ୍-ଚ୍ୟୁରାଇଜେସନ୍ କରି ଖାଇଥାନ୍ତି ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଦୁଧ ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ମିଳେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ଷୀରର ଗୁଣାତ୍ମକ ଆମେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ମା' କ୍ଷୀର—କ୍ୟାଲୋରି— ୭୫
ପୁଷ୍ଟିସାର— ୧.୧ ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ୍— ୨୮ ମି:ଗ୍ରା:
ଲୌହ— ୦.୧ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ଏ—୧୩୭ (I.U.)
ଥିଆମିନ୍ (ଭିଟାମିନ-ବି-୧)—୦.୦୨ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ (ଭିଟାମିନ୍-ବି-୨)—୦.୦୨ ମି: ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ସି —୩ ମି: ଗ୍ରା:

ଏଥିରେ ନିଆସିନ୍ ନାହିଁ ।

| ମଇଁଷି କ୍ଷୀର | ଗାଈ କ୍ଷୀର | ଛେଳି କ୍ଷୀର |
|---|---|---|
| କାଲୋରି—୧୧୭ | ୬୭ | ୭୨ |
| ପୁଷ୍ଟିସାର—୪.୩ ଗ୍ରା: | ୩.୨ ଗ୍ରା: | ୩.୩ ଗ୍ରା: |
| କାଲସିୟମ—୦.୨ ମି: ଗ୍ରା: | ୧୨୦ ମି: ଗ୍ରା: | ୧୭୦ ମି:ଗ୍ରା: |
| ଲୌହ—୦.୨୧ ମି: ଗ୍ରା: | ୦.୨ ମି: ଗ୍ରା: | ୦.୩ ମି: ଗ୍ରା: |
| ଭିଟାମିନ୍-ଏ—୧୬୦ (I.U.) | ୧୭୪ (I.U.) | ୧୮୨ (I.U.) |
| ଥିଆମିନ ୦ ୦୪ ମି: ଗ୍ରା: | ୦.୦୫ ମି:ଗ୍ରା: | ୦.୦୫ ମି: ଗ୍ରା: |
| ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ୍—୦.୧୦ ମି:ଗ୍ରା: | ୦.୧୯ ମି:ଗ୍ରା: | ୦.୦୪ ମି:ଗ୍ରା: |
| ନିଆସିନ୍—୦.୧ ମି.ଗ୍ରା: | ୦.୧ ମି:ଗ୍ରା: | ୦.୩ ମି:ଗ୍ରା: |
| ଭିଟାମିନ୍-ସି—୧ ମି: ଗ୍ରା: | ୨ ମି: ଗ୍ରା: | ୧ ମି:ଗ୍ରା: |

ତୁଳନାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଇଁଷି, ଗାଈ ଓ ଛେଳି କ୍ଷୀରରେ ବିଶେଷ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଣ ତଫାତ୍ ନାହିଁ ।

ବହୁପ୍ରକାରରେ ଦୁଧ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଏ ଯଥା ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ, କନ୍‌ଡେନ୍‌ସ ମିଲ୍‌କ, ସରକଢ଼ା ଦୁଧ (ସ୍କିମ୍‌ଡ ମିଲ୍‌କ), ଫର୍ଟିଫାଏଡ଼୍ ସ୍କିମ ମିଲ୍‌କ ଇତ୍ୟାଦି । ଟିଣ, ବୋତଲ, ପଲିଥିନ୍ ଥଳି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ବଜାରକୁ ବିକ୍ରିହେବା ପାଇଁ ଆସେ । ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଦୁଧ କିଣିବା ଆଗରୁ ଦୁଧର ଆୟୁଷ, ପ୍ରକାର ଉପଯୋଗୀ, ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ପ୍ରଭୃତି ଦେଖି କିଣିବା ଉଚିତ ।

ହୋଲ ମିଲ୍‌କ—ଅଭଙ୍ଗ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାର ଦୁଗ୍ଧ– ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ସରକାରୀ ବା ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥାରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିଥାଉ । ଭଲ ଦୁଧ ବା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଧରେ—ଚର୍ବି ଅଂଶ ୩.୨୫% ଏବଂ ସରଟି ବେଶ୍ ଭଲରେ ବୁଝାପଡ଼େ । ଏ ଧରଣର ଦୁଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ବଢ଼ୁଆଳି ଛୁଆ, କୁସ୍ତି କସରତ କଲାବାଲା, ଗର୍ଭବତୀ, ପ୍ରସୂତି, ସ୍କୁଲ କଲେଜର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ସରକଢ଼ା ଦୁଧ—ସ୍କିମଡ଼ ମିଲ୍‌କ—ଆଜିକାଲି ସମସ୍ତେ ଏଇ ଧରଣର ଦୁଧ ବିଷୟରେ ବେଶ୍ ସଚେତନ । କାହିଁକି ନା ଏଥିରେ ୧% କମ୍ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଥିବ; କିନ୍ତୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଡାଏଟିଂ କରୁଥାଆନ୍ତି, ରକ୍ତଚାପ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଧିକା ଥାଏ ବା ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଅଂଶ ବେଶି ସେମାନଙ୍କର ଏଇ ଧରଣର ଦୁଧ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ବେଶି । ଏଥିରେ ଫ୍ୟାଟ୍ ସଲ୍ୟୁବୁଲ ଭିଟାମିନ୍ ନଥାଏ । ତେଣୁ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ରୋଗ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।

ଫର୍ଟିଫାଏଡ୍ ସ୍କିମଡ୍ ମିଲ୍‌କ (ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍କିମଡ଼ ମିଲ୍‌କ)— ସରକଢ଼ା ଦୁଧ ଯେଉଁଥିରେ ୧%ରୁ କମ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଥାଏ ସେଥିରେ କେତେକ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏଇ ଦୁଧ ଖାଇଥାଆନ୍ତି ।

ପାଉଡ଼ର ବା ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ—ଏଥିରେ ୩% ରୁ କମ୍ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଥାଏ । ବେଶୀଦିନ ସଂରକ୍ଷଣ କରି ରଖିବା ପାଇଁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ କମେଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏଇଟା ଚକୋଲେଟ୍ ମିଠା, କେକ୍ ଏବଂ ଦୁଧ ବଦଳରେ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

ହୋଲ ମିଲ୍କ ପରି ପ୍ରସେସିଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା Homogenised ଦୁଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଆନ୍ତି । ସେଥିରେ ଚର୍ବି ଅଂଶ ୩.୨୫% ଏବଂ ଏହା ସମାନ ଭାବରେ ମିଶି କରିଥାଏ ।

କନ୍‌ଡେନସ୍‌ଡ୍ ମିଲ୍କ—ଦୁଧର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଧା କମାଇ ଏଥିରେ ଚିନି ମିଶାଯାଇଥାଏ । ଏଇଟା ବେଶ୍ ସୁସ୍ୱାଦୁ, ସାଧାରଣ ଦୁଧପରି ଏବଂ ଚକୋଲେଟ୍ ମିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତରେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ।

ଲଙ୍ଗ୍ ଲାଇଫ୍ ମିଲ୍କ—ଏଇଟା ଅନେକ ଦିନ ଧରି ବିଶୋଧିତ ହୋଇ ରହେ ।

ଦୁଧ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ସେଇଭଳି ଦହି, ଘୋଳଦହି, ଛେନା, ଲହୁଣି ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

## ଦୁଧର ସଂଯୋଜନ (Composition)

ଜଳୀୟ ଅଂଶ—୮୭.୫%

ଚର୍ବି—୩.୭୭%

ଭସ୍ମ—୦.୭୫%

ଲାକ୍ଟୋଜ୍—୪.୭୫%

କେଜନ୍—୨.୯%

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାର—୦.୪%

ଦହି—ଦୁଧକୁ କଣ୍ବକାରକ ଦ୍ୱାରା ବା ଫରମେଣ୍ଟ୍ କରି ତହିଁରୁ ଲାକ୍‌ଟିକ ଏସିଡ୍ ମିଶେଇ (Lactic Acid) କରାଯାଇଥାଏ । ଘର-

ଛଆଣ ଦହି ସବୁଠାରୁ ଭଲ କାରଣ ଏଥିରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କୃତ୍ରିମ ପଦାର୍ଥ ମିଶାଯାଇ ନଥାଏ । ଉଷୁମ ଦୁଧରେ ଗୃମୁଟ୍ଏ ଦହି ମିଶେଇ ଆମେ ଦହି ଛଆଣ କରିଥାଉ । ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ଡ଼ି ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ସବୁ ବୟସର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଉପାଦେୟ । ଘୋଳଦହି କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରେ ଏବଂ ରକ୍ତର କୋଲେଷ୍ଟେରଲ କମେଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବିଶେଷ-ଭାବରେ ଯେଉଁମାନେ ବିଶେଷ ରାଗ, ମସଲା ପ୍ରଭୃତି ଖାଆନ୍ତି ସେମାନେ ତା ସହିତ ଘୋଳଦହି ଖାଇଲେ ସମତା ଆଣେ । ଗ୍ରୀଷ୍ମପ୍ରଧାନ ଦେଶରେ ଖରାଦିନର ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି । ଟଟକା ବସାଦହିକୁ ଗୁଲେଇ ଲହୁଣି କାଢ଼ି ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ପାଣି ମିଶେଇ ବେଶ୍ ରୁଚିକର ଘୋଳଦହି ଛଆଣ କରାଯାଏ । ଭାତ ସହିତ ବା ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଘୋଳଦହି ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ତେଲ ମସଲାର ଦୁର୍ଗୁଣ କଟାଏ ।

## ଦହିର ସଂଯୋଜନ

କ୍ୟାଲୋରି—୬୦
ପୁଷ୍ଟିସାର—୩.୨ ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୧୨୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୦.୨ ମି: ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ-ଏ—୧୦୨ (I U.)
ଥିଆମିନ୍ (ଭିଟାମିନ ବି-୧)—୦.୦୫ ମି: ଗ୍ରା:
ରିବୋଫ୍ଲାଭିନ ବି-୨—୦.୧୬ ମି: ଗ୍ରା:
ନିଆସିନ୍—୦.୧ ମି:ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ-ସି—୧ ମି: ଗ୍ରା:

ଛେନା—କଟେଜ ଚିଜରେ ୧୫—୧୯% ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଛି । ଅନ୍ୟ ଛେନାରେ ୨୨—୨୫% ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଛି । ସରକଢ଼ା ଦୁଧରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଂଶ ସାଧାରଣ ଦୁଧଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୫ ଗୁଣ ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ କାଲୋରି ହିସାବ କଲେ ୧/୫ ହେବ ।

## ଛେନାର ସଂଯୋଜନ

କ୍ୟାଲୋରି—୩୪୮
ପୁଷ୍ଟିସାର - ୧୮.୧ ଗ୍ରା:
କାଲ୍‌ସିୟମ୍—୨୪୦ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୨.୧ ମି: ଗ୍ରା:
ଭିଟାମିନ୍-ଏ—୧୭୩ (I.U.)

ବଢ଼ନ୍ତିଶିଶୁମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଇଁ ଛେନା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଲହୁଣୀ—ଚର୍ବି ଅଂଶ ହେଲା ।° ଭାଗ । ବାହାରେ ମିଳୁଥିବା ଲହୁଣୀରେ ଅନେକ ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶ୍ରିତ ଥାଏ । ବାହାରେ ମିଳୁଥିବା ଲହୁଣୀରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଂଶ କମ୍ । ଘର ତିଆରି ଟଟକା ଲହୁଣୀ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଆମର ଯେତେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅଛି ଦୁଧ ହେଲା ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଦୁଧ ଚମଡ଼ା ସଫା ରଖିବାରେ ଗୋଟିଏ ଅବ୍ୟର୍ଥ ପଦାର୍ଥ । ମୁହଁରେ ଦୁଧ ଲଗେଇ ବେଶ୍ ଭଲ ଭାବରେ ବୋଲ ୧°ରୁ ୧୫ ମିନଟ୍ ଘଷିଦେବେ । ଯାହାର ଚମଡ଼ା ଖଦଖଦିଆ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୨।୪ ବୁନ୍ଦା ଲେମ୍ବୁରସ ଦୁଧରେ ପକେଇ ଏବଂ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଆଲମଣ୍ଡ ତେଲ ଏବଂ ସର ଭଲଭାବରେ ଫେଣ୍ଟି ଅନ୍ତତଃ ସପ୍ତାହରେ ୨ ଥର ମୁହଁରେ ଲଗାଇଲେ ଚମର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ବଢ଼ିବ ।

ଅନେକ ସର, ହଳଦୀ, ବେସନ ଏକତ୍ର ଫେଣ୍ଟି ମୁହଁର ରୂପ ପାଇଁ ଲଗେଇଥାଆନ୍ତି । ଦୁଧ ଶରୀର ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଓ ଅମୃତ ଅନେକ ସମୟରେ ସଂକ୍ରମଣର ମୂଳସ୍ଥଳୀ । ବିଶେଷଭାବରେ ସଂକ୍ରମିତ କଞ୍ଚା ଦୁଧ ପିଇ ଯକ୍ଷ୍ମା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଡାଇସେଣ୍ଟ୍ରି, ସ୍କାରଲେଟ୍ ଫିଭର, ଡିପ୍‌ଥେରିଆ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ

ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଦୁଧ ପିଇ ଫୁଡ୍ ପଏଜନିଂ (ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି) ହେବାର କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଦୁଧ କେତେକଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜିତା ବା ଆଲର୍ଜି କରିଥାଏ । ଏଇ ଧରଣର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜିତା ଆମେ ବର୍ଷକରୁ କମ୍ ବୟସର ଛୁଆଙ୍କଠାରେ ଦେଖୁ । ଦୁଧ ପିଇବା ପରେ ଅନେକଙ୍କର ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ଚର୍ମର ବେମାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ. । ଏଇ ସଂଦୂଷଣର ମାଧ୍ୟମ ପାଣି ବା ଚର୍ବି ହୋଇପାରେ । ବିଶେଷଭାବରେ ଗାଈ ଦୁହାଁଳିର ହାତରେ କିଛି ଇନ୍‌ଫେକ୍‌ସନ ଥିଲେ ବା ଦୁଧ ରହିବା ପାତ୍ରରେ କିଛି ଜୀବାଣୁ ଥାଇ ଅପରିଷ୍କାର ସଂଦୂଷଣ ହୋଇପାରେ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୁଧ ରହୁଥିବା ବାଲଟି ବା ଡେକଚି ଭଲରେ ସଫା ହୋଇନଥିଲେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ ।

କିନ୍ତୁ ସବୁ ଜିନିଷର ଅତିମାତ୍ରା ହେଲା ଖରାପ । ଅତି ସର୍ବତ୍ର ବର୍ଜୟେତ୍ । ବିଶେଷ ପରିମାଣରେ ଦୁଧ ପିଇଲେ ମୂତ୍ରାଶୟ, ବୃକ୍କରେ ପଥର ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ହୁଏତ ଦୁଧର ପରିମାଣ କମେଇ ଅନ୍ୟ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଏହା କଟିଯାଇପାରେ । ସାମାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଦୁଧ ଜୀବ ଜଗତର ଅମୃତ, ଏଇଟା ନିଃସନ୍ଦେହ ।

